KAIP ĮVEIKTI

NERIMĄ, BAIMĘ IR STRESĄ

TAYLOR CLARK



Sofoklis

„Žmogaus smegenys – įstabus dalykas, – prieš daugelį metų šmaikštavo komikas George'as Jesselas. – Jos įsijungia vos jums gimus ir nesiliauja veikusios iki tol, kol jūs neatsistojate kalbėti prieš auditoriją."

Daugybės įvairių tyrimų rezultatai rodo, kad viešo kalbėjimo baimė (reikalaujantiems tikslumo pasakysime, kad ji dar vadinama glosofobija) yra visų fobijų karalienė. Kai kurių tyrimų rezultatai rodo, kad viešo kalbėjimo baimė lenkia netgi mirties baimę. Šis faktas įkvėpė Jerry Seinfeldą padaryti gerai žinomą pastebėjimą: tai reiškia, kad per laidotuves vidutinis pilietis mieliau gulėtų karste, nei sakytų atsisveikinimo kalbą.

KAIP ĮVEIKTI

NERIMĄ, BAIMĘ IR STRESĄ

TAYLOR CLARK

Iš anglų kalbos vertė Albinas Šorys

Sofoklis
Vilnius, 2015

UDK 159.944.4
Cl-21

Versta iš:
Taylor Clark. *Nerve*. New York: Little, Brown and Company, 2011

ISBN 978-609-444-138-7

Savitvarda jaučiant įtampą, ramybė patiriant stresą ir
puikus naujas baimės bei savitvardos mokslas

Mane gąsdina viskas, viskas gąsdina visus,
bet iš tikrųjų, pagalvojus, kaip viskas yra pavojinga,
niekas pernelyg negąsdina.

– Gertrude Stein

Turinys

Įvadas. Per plauką nuo katastrofos 11

Pirmoji dalis. Nervinė trejybė 29

1. Jūsų antrosios smegenys: pažintis su naujuoju baimės mokslu 31

2. Jaudulio spąstai: aštuoni siaubingi (ir pora *gerų*) būdai, kaip susidoroti su baime ir nerimu 71

3. Traumatologijos skyriaus dzenas: stresas, įtampa ir chaoso valdymas 116

Antroji dalis. Šaltakraujiškumo veiksniai 163

4. Greitos mintys: mąstymas spaudžiant įtampai ir kaip jį lavinti 165

5. Prieš šėlstančią minią: pasirodymo nerimo ir scenos baimės paslapčių atskleidimas 206

6. Lemtingos akimirkos paradoksas: kodėl svylant padams sportininkai sužiba arba užsikerta 240

7. Padėkit, padėkit!: kaip reaguoti, mąstyti ir išgyventi, kai gresia pavojus mūsų gyvybei 284

Išvados. Kaip reikia bijoti 321

Padėka 351

Rekomenduojama paskaityti 355

Rodyklė 358

Įvadas

Per plauką nuo katastrofos

1962-ŲJŲ SPALIO 27-OSIOS VAKARĄ, KAI NUSTEKENTAS Sovietų Sąjungos šiaurės laivyno povandeninis laivas tūnojo užspeistas amerikiečių eskadrinių mininininkų Sargaso jūroje, kai griausmingos priešo gilumines minos kurtinančiais sprogimais tampė nervus, kapitonui Valentinui Savitskiui užvirė kraujas. Ir tuomet visas pasaulis vos nenuėjo velniop.

Nuo pat tos akimirkos, kai Savitskis su savo bendražygiais išplaukė į jūrą, jų užduotis atrodė pasmerkta. Įgulos vargai prasidėjo prieš tris savaites, kai jų laivas B-59 kartu su trimis kitais „Foxtrot" klasės povandeniniais laivais išplaukė iš savo šaltojo uosto Saidos įlankoje, o visi jūreiviai manė, kad jų laukia nykios pratybos Sibiro pakrantėje. Tačiau Sovietų Sąjungos laivyno vadai įtartinai nutylėjo savo įsakymus; kiekvienam kapitonui jie įteikė po pluoštą įslaptintų nurodymų, kuriuos buvo galima perskaityti tik jūroje, ir tiesiog pasakė jiems, kad išplaukę iš įlankos suktų kairėn. Iš tiesų, jei tie vadai būtų asmeniškai pateikę tuos paslaptingus įsakymus, povandeninių laivų įgulos galbūt net būtų aiktelėjusios iš nuostabos: keturiems seniems dyzeliniams elektriniams laivams, sukurtiems plaukioti tik šaltose

šiaurės jūrose, buvo nurodyta nepastebėtiems skubėti aštuonis tūkstančius kilometrų pietvakarių kryptimi ir tapti būsimos karinės bazės netoli Kubos sostinės Havanos pradininkais. Kadangi Sovietų Sąjungos balistinių raketų paleidimo aikštelės jau buvo pradėjusios dygti visoje Kubos saloje, B-59 turėjo tapti šiurpios dviejų kietakakčių supervalstybių akistatos, vadinamos Kubos raketų krize, žaisliuku.

Nors niekas ir nemanė, kad tai bus malonus pasiplaukiojimas kruiziniu laivu, „Foxtrot“ klasės ketvertuko kelionė į pietvakarius buvo tokia sunki, kokios nesitikėta. Kad pasiektų maksimalų greitį ir kuo skubiau priartėtų prie Kubos krantų, sovietiniai povandeniniai laivai turėjo plaukti vandens paviršiumi, per patį Deizės uragano, kuris tuo metu kėlė Atlanto vandenyne siaubingas, laivus ant šonų verčiančias penkiolikos metrų aukščio bangas, siautėjimą. Audra žalojo inžinerines laivų sistemas, taip stipriai užtrenkdavo ortakių vožtuvus, kad visame laive susidaręs vakuumas jūreiviams net išraudavo dantų plombas, tačiau kiekviename žingsnyje jiems ant kulnų lipo žvalgybiniai NATO lėktuvai. Kai keturi sovietiniai laivai pagaliau nepastebėti pasiekė ramesnius atogrąžų jūrų vandenis, įgulos pamanė, kad blogiausia jau praeityje. Būtent tada jų povandeniniai laivai ėmė byrėti į gabalus.

„Foxtrot“ klasės laivams pusiaujo vandenys buvo nelyginant nuodai. Net šimto penkiasdešimties metrų gylyje vandens temperatūra buvo aukštesnė nei dvidešimt šeši laipsniai pagal Celsijų, be to, atogrąžų jūros buvo druskingesnės, nei galėjo atlaikyti plaukioti šaltuose vandenyse pritaikyti povandeniniai laivai;

druska ir šiluma – abi kartu palaipsniui gadino sovietinius laivus. Dėl pernelyg didelio druskingumo užako aušinimo ir ventiliacijos sistemos, suiro guminės tarpinės, gedo varikliai. Kai kuriuose laivų skyriuose temperatūra pašoko iki keturiasdešimt aštuonių laipsnių, dėl to įgulos narius siaubingai išbėrė, seko jūreivių jėgos. „Nuo troškaus oro man plyšta galva, – savo dienoraštyje rašė vienas jūreivis. – Šiandien nuo perkaitimo vėl nualpo trys jūreiviai... Savo pamainą baigę vyrai sėdi nekrutėdami ir spokso į vieną tašką."

Kai, nepaisant žalingų sąlygų, keturi sovietiniai povandeniniai laivai priplaukė visiškai arti Kubos, keistas radijo pranešimas iš Maskvos jiems nurodė *apsigręžti* ir patruliuoti Sargaso jūroje, į rytus nuo Floridos. Įguloms šis planas pasirodė beprasmis ir pražūtingas; iš tėvynės girdimos radijo naujienos buvo vien apie kasdienius dalykus, tokius kaip rudens derlius, todėl jie nė nenumanė, kad pasaulį ištiko tarptautinė krizė. Ironiškiausia tai, kad apie branduolinį konfliktą jie sužinojo iš „Amerikos balso", Jungtinių Amerikos Valstijų valstybinės radijo tarnybos, pranešimų, kurie išskirtinai pabrėžė prezidento Johno F. Kennedy'io pasiryžimą neleisti sovietiniams povandeniniams laivams plaukioti Amerikos pakrančių vandenyse. Kaip netrukus sužinojo „Foxtrot" ketvertuko kapitonai, Kennedy įsakė JAV kariniam jūrų laivynui visomis išgalėmis ieškoti keturių išklerusių laivų ir juos surasti.

Laive B-59 reikalai sparčiai prastėjo. Jam skrodžiant Sargaso jūros gelmes, paviršinio radaro indikatoriuje buvo matyti, kad flotilę persekioja begalė amerikiečių švieselių: eskadriniai

minininkai, lėktuvnešiai, žvalgybiniai lėktuvai „Neptune“, sraigtasparniai. Visi jie į vandenį mėtė mirksinčius plūdurus, kad iššniukštinėtų povandeninių laivų pozicijas. Vos tik laivas B-59 akimirkai iškildavo pravėsti ir įkrauti išsekusius akumuliatorius, išvydus amerikiečius jam neišvengiamai reikėjo vėl grimzti gilyn. Alinantis karštis vis kilo, o įgula švokštė ir duso nuo nuodingo, anglies dvideginio prisodrinto oro. Anot vieno žmogaus, sovietiniai jūreiviai „virto kaip domino kauliukai“. Spalio 27-ąją, keletą dienų pažaidus gaudynes, JAV lėktuvo pilotas pagaliau pastebėjo, kaip B-59 išniro į rūškaną paviršių. Amerikiečių flotilė išsyk apsupo persekiojamą laivą, kai šis mėgino pasprukti, bergždžiai bandydamas panerti. Tada Savitskis ir jo įgula pasijuto ne šiaip įkliuvę – jie su siaubu pamanė, kad amerikiečiai ėmė juos *pulti*. Prieš keletą dienų Pentagonas nusiuntė Sovietų Sąjungai įspėjimą, kad amerikiečių laivai mėgins priversti sovietinius povandeninius laivus iškilti, naudodami nekovines, pratyboms skirtas, gilumines minas. Bet, kadangi sovietinių pareigūnų tarpusavio bendravimo įgūdžiai buvo, švelniai tariant, netobuli, laivyno vadovybė niekad taip ir neperdavė šios žinios povandeninių laivų vadams. Dėl to Savitskis ir jo įgula pamanė, kad jie tapo Trečiojo pasaulinio karo pradžios dalyviais.

Kol kas šis pasakojimas greičiausiai primena daugumą kitų per trylika Kubos raketų krizės dienų įvykusių susidūrimų. Ne vieną dešimtmetį istorikai manė, kad tie amerikiečių eskadriniai minininkai tiesiog gąsdino keletą jiems neprilygstančių, išklerusių povandeninių laiviūkščių. Kadangi Sovietų Sąjunga pasiuntė tokius senus laivus, amerikiečiai pagalvojo, kad sovietų ginkluotė

tokia pati, geriausiu atveju – tai įprastinės torpedos. Tačiau tas, ko amerikiečiai nežinojo, galėjo sunaikinti pasaulį: visi „Foxtrot“ klasės laivai gabeno po vieną torpedą su penkiolikos kilotonų branduoline galvute, savo sprogstamąja galia prilygstančia Hirosimą nuo žemės paviršiaus nušlavusiai bombai. Paleista tokia torpeda galėjo sunaikinti viską šešiolikos kilometrų spinduliu. Negana to, sovietinio laivyno vadovybė kapitonams davė gana neaiškius, netgi grėsmingus nurodymus, kokiu atveju panaudoti branduolines galvutes. Pasitarime prieš išvykstant vienas pareigūnas įsakė kapitonams iššauti branduolines torpedas tik tada, jei amerikiečiai pramuš laivo korpusą arba bus duotas tiesioginis įsakymas iš Maskvos, bet pridūrė: „Aš jums siūlyčiau pirmiausia panaudoti branduolinius ginklus ir tada jūs jau patys suprasite, ką reikia daryti.“ Kitas admirolas pasakė dar grėsmingiau. „Jei gausite antausį į kairįjį skruostą, – tarė jis, – dešiniojo neatsukite.“ Amerikiečiai manė, kad gąsdindami B-59 erzina kone gaišeną – iš tikrųjų jie šakele baksnojo slibiną.

Turėdami omenyje, kad ši sensacinga istorija susijusi su branduoliniu ginklu, pamąstykime, ką išgyveno Savitskis savo blausioje, ankštoje, tvankioje kapitono kajutėje. Gal jį kaustė baimė? Galbūt, nes Savitskis ir jo jūreiviai neturėjo jokios informacijos iš Maskvos, tad, jų žiniomis, paleidę pirmąją naujojo pasaulinio karo salvę jie turėjo nerti į vandenyno dugną. Gal jis patyrė stresą? Po trijų siaubingai varginančių savaičių vyrai buvo išsekę ir paliegę, o sprogինėjančios amerikiečių giluminės minos, anot vieno įgulos nario, skleidė tokį garsą „tarsi sėdėtum metalinėje statinėje, kurią kas nors nuolatos daužytų kūju“. Gal jis jautė

įtampą? Jeigu Savitskiui būtų nepasisekę kovojant su amžinu jo tėvynės priešu, jam būtų grėsęs už mirtį kur kas baisesnis likimas. Todėl kapitonas Valentinas Savitskis, atkaklus sovietinio povandeninio laivo B-59 vadas, patekęs į tokią padėtį, kurios nelinkėčiau nė vienam, prarado savitvardą, palūžo iš baimės, nuo streso ir įtampos. Jis sukvietė savo pavaldinius į vadavietę, trankydamas kumščiais stalą iš baimės ir pykčio kriokė ant juos kankinančių amerikiečių. „Gal ten jau prasidėjo karas, kol mes čia verčiamės per galvą! – suriko jis. – Mes juos ištaškysim! Žūsim, bet ir juos visus nuskandinsim – savo laivyno garbės nesuteršim!"

Tačiau tada nutiko kai kas neįtikėtino. Per patį šios siaubingos sumaišties įkarštį, kai Savitskis įsiaudrinęs staugė, o įgulos nariai buvo įsitikinę, kad netrukus juos pražudys atominis sprogimas, pasirodė vyriškis, vardu Vasilijus Archipovas. Šis tylus kiek vyresnis karininkas buvo povandeninių laivų flotilės štabo viršininkas, o B-59 keliavo kaip svečias. Dėl savo visuomeniškumo ir gebėjimo išlikti ramiam susidarius įtemptai situacijai Archipovas buvo pelnęs savo bendražygių palankumą ir pagarbą. Nepaisydamas vadavietėje kilusios panikos ir aplink laivą sproginėjančių giluminių minų, Archipovas pasivedė Savitskį į šalį ir atsisėdo su juo keletui minučių ramiai, paprastai pasikalbėti. Jo rami elgsena numaldė Savitskį ir jiedu netrukus sutarė, kad protingiausia būtų iškilti į paviršių ir, užuot ėmusis skubotų veiksmų, pasikalbėti su amerikiečiais, nors povandeninio laivo vadui nėra didesnio pažeminimo, kaip būti priešo priverstam iškilti į paviršių. Grieža dantimis Savitskis įsakė išnirti ir pasisveikinti su jų kankintojais.

Amerikiečiai jo dalios nepalengvino. Savitskio povandeninis laivas keldamas purslus išniro iš vandens tarp keturių eskadrinių minininkų, jį nutvieskė laivyno sraigtasparnių prožektoriai. Nusikamavusi B-59 įgula išsiropštė ant denio ir traukė į save vėsų nakties orą. Keturias valandas sprogmenimis provokavęs juos iškilti, JAV karo laivo „Lowry" vadas šelmiškai pasiteiravo Savitskio, ar šiam nereikia pagalbos. Visiškai pamiršę, kad vos prieš keletą akimirkų jų nesunaikino, amerikiečiai nusiuntė jiems ant denio džiazo orkestrą, kur šis pagrojo „Yankee Doodle" melodiją, o JAV jūreiviai šoko ir svaidė į povandeninį laivą cigarečių pakelius ir „Cola-colos" skardines, kurių dauguma įkrito į vandenį. (Įspėjęs savo įgulą, kad „elgtųsi oriai", Savitskis nuvarė vieną savo pavaldinį atgal į vidų, nes šis koja trepsėjo į muzikos taktą.) Po poros dienų B-59 vėl paniro ir pasislėpė nuo amerikiečių, tačiau grįžus į tėvynę keturių povandeninių laivų įgulos laukė ne didvyrių šlovė, o nemalonė. Po patirtų vargų perkarusius ir leisgyvius „Foxtrot" klasės laivų vadus vienas po kito ėmė tardyti partijos šulai. Jie labai rimtai tvirtino, kad, neparodę Sovietų Sąjungos branduolinės jėgos, jūreiviai užtraukė gėdą savo šaliai. B-4 laivo kapitonas Riurikas Ketovas apie šį pragarą pasakė: „Mes verčiau būtume dar kartą plaukę į Kubą, nei patyrę tai, ko sulaukėme grįžę." Jų „neįvykdyta" misija išnyko iš sovietinių archyvų ir Savitskis su kitais karininkais buvo ilgam pamiršti. Vasilijus Archipovas mirė 1999-aisiais, likus trejiems metams iki žinios, kad „Foxtrot" klasės laivuose buvo gabenami branduoliniai ginklai, paviešinimo. Vienintelis žmogus, kuriam jis papasakojo apie savo žygdarbį, buvo jo žmona.

Per visą Kubos raketų krizę pasaulis galėjo daugybę kartų susisprogdinti, bet dar nebuvo girdėta, kad vienas žmogus, patekęs į neįsivaizduojamai šiurpią ir įtemptą padėtį, padarytų tokią didelę įtaką parodydamas ramybę ir šaltakraujiškumą. Jei Archipovas nebūtų įsikišęs, dvidešimtojo amžiaus istorija galėjo susiklostyti visiškai kitaip. Kapitonas Savitskis nedavė galutinio įsakymo paruošti torpedą ir pirštu nesiekė žybsinčio raudono branduolinio sunaikinimo mygtuko. Tačiau kas būtų nutikę, jei B-59 laive susidariusi padėtis būtų išlikusi nevaldoma? Svetlana Savranskaja, krizę tyrusi rusų kilmės mokslininkė, apklaususi visus gyvus „Foxtrot" klasės laivų karininkus, piešia niūroką galėjusių įvykti įvykių paveikslą. „Įsivaizduokite: amerikiečiai nežinojo, kad tie laivai gabeno branduolinius ginklus, tad tai būtų buvęs milžiniškas netikėtumas, – sakė ji man. – Jei povandeninis laivas būtų paleidęs branduolinę torpedą, būtų kilusi tokia panika, kad amerikiečiai būtų išsyk pradėję antžeminį Kubos puolimą. O tada, žinoma, prieš puolančias pajėgas būtų buvę panaudoti ten dislokuoti taktiniai branduoliniai ginklai. Atsakydami į tai, amerikiečiai būtų nutarę, kad ir jie privalo panaudoti branduolinį ginklą." Arba, anot Thomaso Blantono, Nacionalinio saugumo archyvo prie George'o Washingtono universiteto direktoriaus: „Tai patvirtina, kad vyrukas, vardu Vasilijus Archipovas, išgelbėjo pasaulį."

Tačiau kalbėkime konkrečiau. Pasaulį išgelbėjo nepaprastas Archipovo sugebėjimas neprarasti savitvardos susidarius be galo šiurpiai padėčiai ir tvyrant įtampai, nuo kurios palūžo netgi geležinės valios Valentinas Savitskis. Kaip jam tai pavyko? Kaip gali

pavykti ir *kitiems*? Kas padeda žmonėms, tokiems kaip Vasilijus Archipovas, išlikti šaltakraujiškiems ir priimti teisingą sprendimą, nepaisant viduje siaučiančios audros?

Ši knyga apie žmones, kuriems teko susidurti su visokiausiais baimės, nerimo, streso ir įtampos pavidalais. Be abejo, tik nedaugeliui mūsų teks susidurti su psichologine visų šių jėgų supernova, kurią laive B-59 išgyveno Savitskis ir Archipovas, bet mums nebūtina pasaulinės termobranduolinės katastrofos grėsmė, kad pasiduotume įsiaudrinusioms emocijoms. Dėl nervinės įtampos imame užsikirsti per darbo pokalbius, susikertame per mokyklinius testus, netenkame kantrybės transporto spūstyse. Dėl artėjančio darbo pristatymo dvylikos žmonių auditorijai keletą savaičių ima kankinti nemiga ir prarandame sielos ramybę, nes nepaliaujamai būgštaujame, kad kas nors gali nepavykti. Net ir toks nekaltas dalykas, kaip aklas pasimatymas, gali mums sukelti nerimo priepuolių*. Baimė ir įtampa mums grūmoja visais gyvenimo atvejais: dėl to susidarius pavojingoms situacijoms suakmenėja policininkai, scenoje paralyžius ištinka koncerto atlikėjus ir parašiutininkams taip aptemsta protas, kad jie netgi pamiršta išskleisti savo parašiutą. Nuo to neapsaugotas nė vienas. Žymų britų aktorių Stepheną Fry'ų sykį apėmė tokia stipri scenos baimė, kad jis pabėgo ne tik nuo scenos, bet ir iš *šalies* per patį spektaklio statymo įkarštį; Mike'as Vanderjagtas, pats taikliausias snaiperis per visą Nacionalinės amerikietiško futbolo

* Čia supratau, kad daugelis skaitytojų gali man paprieštarauti, kad nekaltų aklų pasimatymų nebūna.

lygos istoriją, nepataikęs vienintelio lemiamo įvarčio, niekada nebebuvo toks taiklus. Kartais atrodo, kad baisiais ir nervus tampančiais laikais mūsų sąmonė virsta nerimo trokštančiu didžiausiu piktadariu, pasiryžusiu sužlugdyti mūsų stipriausias viltis. Rimčiau apie tai pagalvojus, išaiškėja vienas ironiškiausių mūsų laikų reiškinių: gyvename moderniame, industriniame aukštųjų technologijų pasaulyje, kuriame mums kyla vis mažiau ir mažiau rimtų išlikimo pavojų, bet, pasirodo, kasmet mes jaudinamės dėl vis daugiau dalykų. Mums, kitaip nei kailiais apsikarsčiusiems priešistoriniams mūsų protėviams, kasdieniame gyvenime retokai kyla pavojus gyvybei. Kada paskutinį kartą jautėte grėsmę, kad būsite užpulti, tarkime, liūto ar mirsite iš bado? Turėdami maisto pilnų parduotuvių, moderniausių ligoninių, keturiskart avarijų bandymuose patikrintų automobilių, esant visais laikais žemiausiam nusikalstamumo lygiui ir saugomi vartotojų teisių gynėjų būrių, amerikiečiai yra saugiausi per visą žmonijos istoriją.

Tačiau pamėginkite tai pasakyti savo sąmonei – ši, rodos, māno, kad yra visiškai atvirkščiai. Tūkstantmečių sandūroje, kai tauta buvo pačioje iki tol neregėtos taikos ir gerovės viršūnėje, depresiją aplenkęs nerimas tapo pačiu dažniausiu psichologiniu negalavimu Jungtinėse Valstijose. Šiuo metu Amerika yra pati nerimastingiausia planetos tauta, nes, remiantis Nacionalinio psichologinės sveikatos instituto duomenimis, čia kasmet patologiniu nerimu skundžiasi daugiau nei aštuoniolika nuošimčių suaugusiųjų. (Kita vertus, Meksikoje – šalyje, kurioje, daugelio nuomone, yra ko baimintis, vos 6,6 nuošimčio suaugusiųjų yra

kada nors gyvenime atitikę simptomus, įspėjančius apie rimtesnes nerimo problemas.) Su stresu susiję negalavimai Jungtinėms Valstijoms kainuoja apytikriai 300 milijardų JAV dolerių per metus prarandamų gydyklų sąskaitoms padengti ir dėl sumažėjusio produktyvumo, o raminamųjų vaistų vartojimas pašoko į neregėtas aukštumas: nuo 1997-ųjų iki 2004-ųjų amerikiečių išlaidos nuo nerimo skirtiems vaistams, tokiems kaip ksanaksas ar valiumas, įsigyti padvigubėjo nuo 900 milijonų iki 2,1 milijardo dolerių. Psichologas ir nerimo specialistas Robertas Leahy pažymi, kad šiuolaikinio nerimo sėkla pasisėja anksti. „Šiais laikais statistinių moksleivių nerimo lygis yra toks pat, kaip šeštojo dešimtmečio statistinio psichiatrinės ligoninės paciento", – rašo jis. Saugumas ir šiuolaikiškumas mūsų nenuramino; dėl pastarųjų sąlygų mes kažin kaip praradome gebėjimą suvaldyti baimę.

Taip neturėjo nutikti. Šiaip ar taip, baimė išties yra viena esminių emocijų, rafinuota savisaugos dovana, kurią mums įteikė motulė Gamta. Baimę galime laikyti mūsų nuosava apsaugos sistema: dėl jos, pastebėjus pavojų, tarkime, urzgiantį, alkaną tigrą, kūnas akimirksniu pereina į gynybinę būseną, ir mes, nė nespėję susivokti, kas vyksta, atsiduriame saugiame šarvuotame „Range Rover". Šiuo atveju baimė – mūsų geriausias draugas: ji priima už mus visus svarbiausius sprendimus, padeda žmogui nepakliūti tigrui į nagus, o pavojui praėjus ji tiesiog išsisklaido. Deja, bėda ta, kad baimės sistema buvo sukurta ne šiuolaikiniam pasauliui. Pasireiškus gan nekaltoms šiuolaikinio pasaulio negandoms ir rūpesčiams: *Nejaugi mano viršininkas manęs nekenčia? Nejaugi mano skrydį atidės? Ar padavėjas girdėjo, kad aš pasakiau*

„Be aštraus majonezo“?, mūsų kūnai vis dar reaguoja taip, tarsi mes žvelgtume į tą patį išbadėjusį tigrą; mes naudojamės tomis pačiomis neuronų sistemomis, kaip ir mūsų protėviai – medžiotojai ir rinkėjai. Ši technologija nepritaikyta atlikti sudėtingus skaičiavimus, nepriekaištingai pianinu pagroti sonatą ar lemiamą akimirką tiksliai pataikyti į taikinį, bet mes dažnai to iš savęs reikalaujame.

Ramūs žmonės, grakščiai išsisukantys iš nesuvokiamai klaikių situacijų, neretai tampa mūsų didžiausiais herojais, bet mes paprastai nelabai nutuokiame, *kodėl* jie išlaiko tokią savitvardą. Mes grūdamės į kino teatrus, kad išvystume pasakojimus apie drąsos neprarandančius kareivius, kai aplink juos zvimbia kulkos, apie šaltakraujiškai besielgiančius traumatologijos skyriaus gydytojus, kuriems nevirpa rankos, kai jie atlieka operaciją, galinčią išgelbėti gyvybę, ir apie tarptautinius šnipus, kurie žiovaudami žlugdo piktavalius pasaulio užvaldymo planus. Žavimės Kobe‘o Bryanto psichologine ištverme, kai jis per įtemptas rungtynes įmeta dar vieną tritaškį. Rimtai kalbant, kas gi, po šimts, yra ta „psichologinė ištvermė“? Sąmonės būsena? Dievo duota asmens savybė? Įgūdis, kurį gali įgyti kiekvienas? Įsigyjamų „Nike“ batelių pranašumas? Tvirtą atsakymą išgirstame retokai, dažniausiai girdime daugybę klišių. Vienintelis mums žinomas dalykas tas, kad šie išskirtiniai žmonės nėra *atsparūs* baimei. Pavyzdžiui, kai Neilas Armstrongas manevravo beveik be kuro likusiu Mėnulio moduliu, kad tarp klastingų riedulių laukų atrastų saugią nusileidimo aikštelę Mėnulio paviršiuje, *Erelio* instrumentai rodė, kad jo širdis kone veržiasi jam iš krūtinės, nors jo balsas skambėjo

taip ramiai, tarsi jis pilotuotų keleivinį lėktuvą į Omahą. Tokia savitvarda atrodo beveik nežmogiška; nieko keista, kad kalbėdami apie tokius žmones, kaip Armstrongas, sakome, kad jie „šalto kraujo". Mes juos gerbiame, nes mus glumina jų savitvarda ir atsparumas siaubui.

Tačiau kai su savo baimėmis tenka susidurti patiems..., sakykime, kad dauguma mūsų yra apdovanoti talentu prisivirti dar daugiau košės. Mūsų nerimas ir stresas dažnai paūmėja daugiausia dėl to, kad esame linkę į juos reaguoti taip, kad dar labiau pabloginame padėtį. Mes stengiamės suvaldyti savo emocijas ir vengiame situacijų, kurios sukelia nerimą – šios dvi strategijos veda vien į nesėkmę. Mėginame slopinti savo nervus alkoholiu ar kitais cheminiais preparatais. Dalijamės beverčiais išminties „perlais": „Tu tiesiog atsipalaiduok" („A, na žinoma! Kaip ir pats nesusiprotėjau?"). Mes nuolat nerimaujame dėl mus bauginančių dalykų, nesuvokdami, kad būgštavimas niekados neduoda jokios naudos. Žarstomės tuščiais žodžiais, kad nereikia bėgti nuo savo baimių, bet iš tikrųjų vengiame bet ko, kas su jomis susiję. Trumpai tariant, savo svarbiausią ir naudingiausią emociją pavertėme savo priešu.

Prieš žengdamas tolyn, norėčiau, kad viena būtų visiškai aišku. Kai rinkau medžiagą šiai knygai, šnekinau ekspertus ar pasakojau draugams apie savo naujausius atradimus, žmonės dažnai, kartais subtiliai, o kartais akivaizdžiai skeptiškai, klausdavo manęs: „Ar esi pakankamai kvalifikuotas rašyti knygą, kuria aiškintum, kaip žmonės turėtų elgtis su savo baimėmis?" Į tai aš paprastai atsakydavau: „Aš... pala, ką? Ryšys trūkinėja", – ir

mikliai numesdavau telefono ragelį (kalbantis akis į akį, ši taktika nebūdavo tokia veiksminga). Atvirai sakant todėl, kad aš ir pats toli gražu nesu šaltakraujis baimės valdovas. Aš – ne psichologas ir ne guru, turintis septynių žingsnių planą, kaip jums padėti „Liautis nerimauti per vieną dieną!“ ar „Išlaisvinti savo bebaimę kovotojo dvasią“. Aš niekados nekopiau stačia uola be apsauginių virvių, nesu plikomis rankomis sunaikinęs priešo tanko ar paskutinę sekundę atlikęs rezultatyvaus perdavimo. Iš tiesų aš esu gana neurotiškas vyrukas, dažniau, nei norėčiau, kamuojamas iracionalaus, giliai įsišaknijusio nerimo ir nuogąstavimo – po šimts, aš nervinuosi netgi rašydamas šiuos žodžius. Taigi atsakau į klausimą: neturiu visiškai jokios teisės aiškinti kitiems, kaip kvalifikuotai valdyti savo baimes.

Ačiū, kad atsivertėte! Buvo smagu! Linkiu maloniai pavartyti kitas knygyno knygas!

Iš tikrųjų yra viena gera priežastis, kodėl toks smalsus žurnalistas, kaip aš, asmeniškai patyręs nemažai nerimo ir pasiryžęs atskleisti konkrečias neretai miglotos temos tiesas, gali tapti patikimu vedliu per drebantį baimės landšaftą. Prieš keletą metų dėl galybės įvairių priežasčių (nevarginsiu jūsų kalbėdamas apie jas) man teko išgyventi ilgą nuolatinio nerimo laikotarpį. Mano didžiausios pastangos padėti sau pasirodė siutinančiai bergždžios: juo labiau stengiausi suprasti arba išginti savo baimes, tuo stipriau jos prie manęs kibo. Tiesiog negalėjau suprasti savo paties sąmonės. Ėmęs ieškoti pagalbos knygų lentynose, niekados nesuradau tokios pagalbos, kokios ieškau. Sklaidžiau paviršutiniškas savigalbos knygas, dalijančias moksliškai nepagrįstus

arba apgaulingus psichologinius patarimus. Kitos knygos, atrodė, buvo sukurtos kankinti nerimo apniktus žmones; pamenu, kaip pamatęs vieną senstelėjusią knygą grėsmingu pavadinimu *PRIVALOTE ATSIPALAIDUOTI* pagalvojau, o kas, jeigu ne? *Mirsite?* Aptikau sausų, moksliškų knygų, kurias parašę psichologai, rodės, niekada nebuvo patyrę tikro nerimo, akademiškų neurologijos veikalų, kurie, atrodė, nutolę nuo tikrojo realaus pasaulio, ir įkvepiančių knygų, prikimštų saldžių klišių. Žinoma, yra saujelė nuostabių, gyvenimą galinčių pakeisti vadovų, bet aš ieškojau ko kito – ko nors platesnio. Stebėdamas profesionalų beisbolo žaidėją, stovintį prie bazės, ar didžiulei miniai kalbantį politiką, svarstydavau: *Kaip jam pavyksta nesusilydyti nuo įtampos?* Išgirdęs apie didvyrišką kario poelgį mūšyje ar neįtikėtiną piloto manevrą krentančiu lėktuvu, paklausčiau: *Kas suteikia žmogui jėgų išlikti ramiam ir atlikti savo pareigą tokioje klaikioje padėtyje?* Norėjau susidaryti bendresnį baimės paveikslą.

Laimei (ir pačiu laiku), psichologų, neurologų ir visų sričių mokslininkų patys naujausi gausūs tyrimai kartu bando mums atskleisti, kas iš tikrųjų yra baimė ir stresas, kaip jie veikia mūsų smegenis ir kodėl tiek daug mums, atrodo, suprantamų būdų, kaip įveikti baimę ir stresą, pasirodė esą pragaištingai klaidingi. Neurologas, uoliai narpliodamas smegenų labirintą, iš mūsų baimės centro kemsyno nuseka iki dviejų mažyčių neuronų rezginių, atrasdamas pasąmonines baimės ištakas. Harvardo universiteto psichologas, naudodamas paprastą minčių eksperimentą, nustato, kodėl mūsų pastangos suvaldyti savo sąmonę sukelia atvirkštinį poveikį ir kodėl tokie paliepimai, kaip „tiesiog atsipalaiduok“,

iš tikrųjų gali įvaryti mums dar daugiau nerimo. Grupelė Stanfordo universiteto tyrėjų, naudodama vieną elementarų žodinį teiginį, nustatė, kad gali jaunų, bandyme dalyvaujančių asmenų rezultatus nugramzdinti nerimo spiralėje arba akimirksniu juos iš ten pakelti. Bebaimiai visos šalies mokslininkai atranda, kodėl sportininkai palūžta nuo įtampos, kaip pasikeičia žmogaus sąmonė nepaprastoje padėtyje, kodėl šaltakraujai profesionalai priima gerus sprendimus stresinėse situacijose ir kodėl baimė gali sutrikdyti mūsų gebėjimą mąstyti.

Prieš aštuoniasdešimt metų prezidentas Franklinas Rooseveltas pasakė nervingai tautai: „Vienintelis dalykas, kurio turime bijoti, yra pati baimė", bet, pasirodo, šis požiūris nėra toks jau teisingas. Mums beveik dažniausiai kliudo ne „pati baimė", o mūsų santykis su baime – jos vengimas, šalinimasis, siekis ją suvaldyti, nuogąstavimas ar pasidavimas klaidingam įsitikinimui, kad viskas susitvarkys tik tada, kai sunaikinsime nerimą. Baimė gali būti labai naudinga: ji padeda išgyventi, įprasmina mūsų pasiekimus, padeda mums veikti ir leidžia mums pasijusti gyviems. Taip, baimė gali būti nemaloni ir gluminanti, ji netgi gali sužlugdyti mūsų svarbiausius siekius, bet ji neprivalo būti tokia. Kaip jau prisipažinau, aš vis dar mokausi sugyventi su savo baimėmis, ir šiam santykiui sukurti man prireiks daugybės metų. Aš niekados nesakysiu, kad paspausti ranką baimei yra malonu. Tačiau rinkdamas medžiagą šiai knygai, išsiaiškinau vieną dalyką – baimė nėra mūsų priešas. Mums nereikia baimės atsikratyti ar stumti jos šalin. Turime išmokti, kaip reikia bijoti.

Nervai – tai keliareikšmis žodis, kurio reikšmės, atrodo, prieštarauja viena kitai. Žodis „nervintis“ yra dažnas pačios baimės sinonimas, bet „šalti nervai“ reiškia psichikos stiprybę. Šioje savo knygoje tikiuosi atskleisti, kad šie du apibrėžimai išties tėra dvi tos pačios monetos pusės. Baimė yra neatsiejama drąsos ir rimties dalis, ir kuo geriau mokėsime su ja bendradarbiauti – taip sakant, nervinantis parodyti savo šaltus nervus, tuo labiau plėsis mūsų akiratis. Niekam nepavyks pernakt tapti tokiu šaltakraujų, kaip Vasilijus Archipovas laive B-59, bet kiekvienas iš mūsų gali gerokai, netgi iš esmės pagerinti savo santykį su nerimu ir stresu. Galbūt mums nepavyks išgelbėti pasaulio, bet galime išgelbėti save.

Pirmoji dalis

Nervinė trejybė

•

Baimė

Nerimas

Stresas

•

1 skyrius

Jūsų antrosios smegenys: pažintis su naujuoju baimės mokslu

PIRMASIS DALYKAS, KURĮ SCOTTAS RADERSTORFAS PRISIMENA apie pačią baisiausią savo gyvenimo dieną, yra vos juntamas jo lovos virpėjimas – tokia menka vibracija, kad jis pamanė, jog jo lovos koją graužia žiurkė. Blausioje priešaušrio šviesoje tai pasirodė pats logiškiausias paaiškinimas; Raderstorfas ir dar snaudžianti jo šeima buvo savaitei apsistoję atvirame namelyje nendriniu stogu, ant švaraus Tailando paplūdimio ruoželio, tad buvo galima tikėtis kartkartėmis apsilankančių graužikų. Tačiau pažvelgęs į stalelį prie lovos, Raderstorfas pastebėjo, kad vanduo stiklinėje taip pat raibuliuoja – taigi, tikriausiai virpėjimas sklido iš kitur, nebent pas juos užklydo itin kresna žiurkė. Jis pagalvojo, kad galbūt kas nors žvejoja sprogmenimis. Mieguistas Raderstorfas pasvarstė, ar jam neatsikėlus ir brėkštant aušrai nepaplaukiojus kajaku, bet susiprotėjo ir vėl užsnūdo. Juk, šiaip ar taip, jis atostogavo.

Tiksliau pasakius, Raderstorfai ilsėjosi nuo savo atostogų. Scottas Raderstorfas gyveno svajonėje, kurią su savo žmona Joellena planavo daugelį metų: jie išsivežė savo tris jaunus sūnus į

kelionę aplink pasaulį. Neseniai pardavusi programinės įrangos įmonę, pora pasinaudojo savo naująja laisve ir užsisakė šešių mėnesių kelionę iš savo namų Boulderyje, Kolorado valstijoje, per Dubajų, Melburną, Stambulą, Pekiną, Johanesburgą ir kitus miestus. Jie išvyko 2004-ųjų lapkritį, kiekvienas pasiėmęs po vieną kuprinę: pirmiausia pralėkė per Japoniją, tada Kiniją, viską darydami maždaug ekspromtu. „Vienintelis daiktas, kurį mes turėjom, buvo lėktuvų bilietai, – paaiškino Raderstorfas. – O dėl viso kito nutardavom atvykę." Viena iš suplanuotų stotelių, kuria Raderstorfai pasirūpino iš anksto, buvo kalėdinė viešnagė „Auksinio Budos" paplūdimio kurorte, atokioje Fra Tongo saloje, už keturių šimtų aštuoniasdešimties kilometrų į pietvakarius nuo Bankoko. Atvykusi į poilsiavietę valtimis per idilišką Kūčių saulėlydį, šeima pasijuto tarsi patekusi į tikrą rojų.

Kai trečiąją savo viešnagės „Auksinio Budos" kurorte dieną visa Raderstorfų šeima išsirengė pusryčiauti, Scottas jau buvo visai pamiršęs apie mįslingą rytinį virpėjimą. Išaušo dar viena tobula diena rojuje, ir išsiviręs puodelį kavos Scottas nusinešė savo nešiojamąjį kompiuterį į interneto namelį, o du jauniausieji sūnūs – Quinas ir Maxas – patraukė į paplūdimį puriame rusvame smėlyje statyti pilių. Bėdos prasidėjo, kai jis ėmė skambinti draugams, kurie jiems papasakojo apie kurortą. „Paskambinau palinkėti linksmų Kalėdų ir padėkoti už rekomendaciją, – pasakojo man Raderstorfas. – Išties tik tiek buvau spėjęs pasakyti, kai išgirdau garsų trenksmą paplūdimyje, tarsi avariniu būdu būtų nusileidęs reaktyvinis lėktuvas. Todėl išbėgau laukan, iš pusryčių zonos atbėgo žmona, o ilgas, platus paplūdimys buvo visiškai šlapias." Prieš tai jūra buvo rami

kaip vandens prileista vonia, bet staiga dvylika metrų paplūdimio užliejo milžiniška banga ir greitai atslūgo. Ūmai Scottas su nerimu prisiminė prieš keletą valandų įvykusį drebėjimą. Jis išvydo vandenyje karštligiškai į krantą plaukiančius žmones, galingos srovės traukiamus atgal į jūrą. O ten, kur prieš akimirką stovėjo Quino ir Maxo smėlio pilis, telkšojo purvynė.

Tądien, pajutęs štai tokius šiurpulius, Scottas tik apšilo kojas. Tempdamiesi savo vyresnėlį sūnų Beną, Scottas su Joellena lėkė paplūdimiu, šūkčiodami jaunėlių vardus. Berniukų nebuvo. Šeimos namelis buvo tuščias. Tėvų panikai kylant, kai Scottas su Joellena nerimastingai dairėsi po jūrą, berniukai, jausdamiesi kalti, pasirodė kaimyninio namelio tarpduryje. Dėl neįtikėtino sutapimo Raderstorfai „Auksinio Budos“ kurorte susitiko du senus draugus – Rogerį Hodgsoną ir Carrie Sengelman, o jų vaikų „Game Boy“ žaidimas, kuriam negalėjo atsispirti Quinas su Maxu, nors jiems buvo griežtai uždrausta žaisti, greičiausiai išgelbėjo Raderstorfų vaikams gyvybes.

Kaip tik tada, kai abi šeimos glėbesčiavosi iš džiaugsmingo palengvėjimo, Carrie pastebėjo, kai ką neįprasto – jūra *nyko*. Vandens linija kas sekundę traukėsi vis tolyn pirmiausia per šimtą metrų, po to per du šimtus, milžiniškoje, glotnioje smėlio plynėje palikdama spurdančių žuvų būrius. Šis vaizdas suglumino Scottą ir Carrie, bet tik ne Joelleną – ji išsyk ėmė vyti vaikus iš paplūdimio. Vandeniui atsitraukus jau per keturis šimtus metrų, Rogeris nuskubėjo į savo šeimos namelį pasiimti nešiojamojo kompiuterio, bet Scottas nužingsniavo į priekį pasižiūrėti kerinčio vaizdo. Kaip ir saujelė kitų smalsuolių, jis nematė reikalo sunerimti. „Tai neatrodė

grėsmingai, – prisimena jis. – Tiesiog neįprastai. Žinojau, kad vanduo sugrįš, bet maniau, kad blogiausiu atveju kurortą gali tik šiek tiek apsemti."

Kai tik horizonte subolavo grįžtančio vandens banga, ji atrodė nedidelė ir beveik rami, čiurlenanti, tarsi nekalta, balta vilnis. Tačiau po kelių sekundžių vanduo darėsi vis triukšmingesnis, jo skleidžiamas gausmas Raderstorfui pasirodė gerokai per sodrus tokiai menkai bangelei, be to, ar ji dar neturėjo būti atplaukusi? Tiesa paaiškėjo, kai jis pamatė, kaip banga praplaukia pro jūroje stūksančią didžiulę uolą ir kadaise toks ramus atrodęs vanduo ją visą griausmingai apsemia. Scotto protas akimirksniu perskaičiavo stebimo reiškinio mastelį: tai buvo ne rami jūros vilnelė, tai buvo devynių metrų aukščio, žvėrišku greičiu atriedanti milžiniška banga. Tą rytą jo pajustą vibraciją sukėlė ne žiurkė – tai buvo giliai po Indijos vandenynu įvykusio antrojo pagal galingumą kada nors užfiksuoto žemės drebėjimo virpesių atgarsiai, o jo sukelta banga buvo visai ne banga – tai buvo cunamis, ir Scottas stovėjo tiesiai jam ant kelio.

Tada Raderstorfo smegenys suvokė, kad jis greičiausiai netrukus žus. Spragtelėjo biocheminis jungiklis. Per keletą milisekundžių jo kūną užplūdo dar niekad nepatirto stiprumo baimė, fiziologinis pliūpsnis, jį išsyk pavertęs pirmykšte būtybe, valdoma vienintelio poreikio – *išgyventi*. Dabar trumpam nutraukime pasakojimą šioje vietoje.

Netrukus grįšime prie Raderstorfo susitikimo su cunamiu antrąją Kalėdų dieną, bet pirmiausia atsakykime į klausimą: kas jam ką tik nutiko? Kaip tiesiog akimirksniu jo bežadį suglumimą

pakeitė klaikus siaubas, ir į visas galūnes ėmė cirkuliuoti adrenalinas? Kitaip sakant, kas *yra* toji jį apėmusi baimė ir kaip ji veikia? Paprastai apie savo emocijas nemąstome taip analitiškai, mat jos neretai mums atrodo itin miglotos ir nenuspėjamos, bet kalbant apie Scottą Raderstorfą šis klausimas nėra beprasmis. Jei ne žaibiška ir stipri, pačiu laiku įvykusi reakcija į baimę, preciziškai sukurta tiksliai tokiai fiziologinių pokyčių sekai, kokia jo organizme ir įvyko, sukelti, jis tądien būtų žuvęs. Galbūt Raderstorfo atvejis yra kiek ekstremalokas, bet jo istorija mums gali aiškiausiai parodyti, kuo naudinga baimė.

Šiame skyriuje išnagrinėsime sekundės dalį, per kurią baimė veržliai užgimsta mūsų kūnuose ir smegenyse, – tą nuostabiai turiningą ir sudėtingą laiko atkarpėlę, kurios šydą neurologai praskleidė tik visai neseniai. Prieš trisdešimt metų mokslinė bendruomenė manė, kad emocijos yra per sudėtingos, kad jas būtų galima bent kiek aktyviau tyrinėti, bet dėl technologijų pažangos ir kelių novatoriškų protų mes jau suprantame, kaip veikia baimė, kurioje smegenų dalyje ji gyvena ir kodėl ji taip mįslingai elgiasi. Pavyzdžiui, kodėl arachnofobijos kamuojamas žmogus išsigąsta žaislinio tarantulo, nors šis nekelia jokios grėsmės jo saugumui? Kodėl logiški argumentai akimirksniu neišsklaido baimės? Kodėl mes galime sureaguoti į pavojų dar nė nespėję suvokti, kas dedasi? Visa tai įvyksta dėl to, kad mūsų baimės mechanizmas turi savo nuosavą protą – iš tikrųjų jis ir *yra* savo paties protas. Prieš atskleisdami slaptąsias savitvardos, šaltumo ir sveikos nuovokos kritinėse situacijose sudedamąsias dalis, pirmiausia turime perprasti pačią baimę.

Trys S

Galbūt mūsų sistemingos žinios apie baimės sandarą ir yra visiškai naujos, bet dar gerokai prieš neurologams nušviečiant vidinius emocijų procesus, mes jau buvome sukurpę pakenčiamą jos tikslo žmonių gyvenimuose paaiškinimą. Žinoma, filosofai mąstė apie baimės ir siaubo prigimtį nuo Platono laikų; Spartos kariai baimės garbei netgi statė šventoves. Tačiau pirmoji išties naudinga baimės funkcijos įžvalga pasirodė evoliucijos teorijos pradžioje.

Remdamasis prielaida, kad visos mūsų emocijos atsirado tam, kad vienaip ar kitaip padėtų mums išgyventi, Charlesas Darwinas (ir ne tik jis) mėgo svarstyti, kodėl skirtingos situacijos mus priverčia pasijusti savaip. Savo 1887-ųjų metų knygoje „Žmonių ir gyvūnų emocijų raiška“ Darwinas aprašė vieną ypač įdomų eksperimentą, kurį jis atliko Londono zoologijos sode. Priglaudęs veidą prie storo šnypščiančiosios marguolės narvo stiklo, Darwinas sutelkė dėmesį į vieną tikslą: jis stengėsi prisiversti nemirktelėti, jei itin suirzusi nuodinga gyvatė jį pultų. Nepaisant jo geležinio ryžto, bandymo rezultatas buvo vis toks pats. „Kai tik gyvatė kirsdavo, – rašė jis, – mano ryžtas nueidavo niekais ir aš neįtikėtinai vikriai atšokdavau per metrą ar du.“ Darwinas stebėjosi nepaprasta jo baimės reakcijos jėga, prieš kurią jo „valia ir protas buvo bejėgiai“. Žinoma, jis susidūrė su galinga, giliai įsišaknijusia – galbūt netgi su pačia svarbiausia – emocine reakcija. Kad kuo geriau suprastume konkrečią per evoliuciją susiformavusią baimės funkciją, nusikelkime į praeitį, na, maždaug keletą

milijonų metų, ir aplankykime savo akmens amžiaus protėvį. Jį pavadinsime Tagu. Vieną dieną, prislėgtas savo drėgno ir tuštoko urvo ankštumos, Tagas nutaria pasivaikščioti gretimoje giraitėje ir atgauti jėgas. Tačiau paėjėjus vos keletą minučių iš tankmės išnyra netikėtas pavojus: link jo strimgalviais atrisnoja mastodontas, kuriam iš straublio veržiasi nirtus pukšėjimas. Patekęs į tokią keblią padėtį, po ranka neturėdamas nė ieties, Tagas gali imtis dviejų dalykų: galvoti arba veikti. Tarkime, Tagas pasirenka A variantą ir mėgina išprotauti, kaip jam išsisukti iš susidariusios padėties. Jo mintijimas turėtų būti panašiai štai toks: *Aha, galingas mastodontas. Didingas sutvėrimas. Atrodo, jis ant manęs įpykęs. Ką gi, kaip išgyventi? Kaip... gi... išg...* Na, maždaug tada Tagas būtų sutryptas. Paprastai šnekant, šioje situacijoje mąstymas sunkiai pritaikomas; Tagas švaisto brangų laiką, užkerta kelią naudingiems veiksmams ir kelia grėsmę savo giminės pratęsimui. Kad Tago išgyvenimo galimybės būtų kuo didesnės, jam reikalinga kokia nors automatiškai įsijungianti apsaugos sistema, kuri galėtų akimirksniu įkrauti jo kūną ir paleisti jį imtis gynybinių veiksmų – pasipustyti padus, geriausia netgi dar prieš pasitaikant *progai* apsvarstyti kitas galimybes. Baimė jam būtina.

Baimė yra slaptas gamtos būdas mums pranešti štai ką: deja, tau negalima patikėti savo gyvybės išsaugojimo. Tai primityvus fiziologinis įrankis, skirtas visoms kitoms kūno funkcijoms automatiškai užgožti ir užtikrinti, kad mes išgyventume *šią akimirką*. „Baimė evoliucionavo į apsauginį mechanizmą, sužadinantį nuo grobuonių padedantį apsiginti elgesį, kuris, beje, yra viena iš stipriausių atrankos formų, – aiškina Michaelas Fanselow,

Kalifornijos universiteto Los Andžele psichologijos profesorius, vienas iškiliausių baimės mokslo ekspertų Jungtinėse Valstijose. – Štai pavyzdys, kuriuo paprastai iliustruoju pastarąjį teiginį. Nė vienam iš mūsų nepavyko susiporuoti, bet mums pasitaikys dar viena proga. Jei nepavyko pasimaitinti (gal tokiam, kaip aš, tai ir visai neblogai), mes nuo to nenukentėsime. Tačiau jeigu mums nepavyksta apsiginti – viskas baigta. Ir daugiau nebesidauginame." Dėl žaibiškų, ryžtingų veiksmų svarbos evoliucija užprogramavo mūsų baimės sistemą pirmiau reaguoti, o tik po to uždavinėti klausimus. „Juk šiuo atžvilgiu geriau būti konservatyviam, tiesa? – tęsė Fanselow. – Jei jums gresia pavojus nukentėti, jums norisi vikriai ir beatodairiškai į tai sureaguoti."

1915-aisiais Harvardo universiteto fiziologas Walteris Cannonas sukūrė gražią sąvoką, kurią vis dar vartojame automatinei baimės sistemai nusakyti – tai „Pulk arba spruk" reakcija. Esminis Cannono pastebėjimas buvo tas, kad visų gyvūnų, pradedant nuo protingųjų žmonių, baigiant mažyčiais pelėnais, atsakas į netikėtą pavojų yra viena ir ta pati esminė biologinė reakcija – impulsyvaus nervinio susijaudinimo būsena, paruošianti juos arba sprukti šviesos greičiu, arba kautis ragais ir nagais. Į kūną pliūpteli adrenalinas, kuris aprūpina raumenis energija, reikalinga kraštutiniams veiksmams atlikti. Paviršinės kraujagyslės susitraukia, oda išblykšta ir tampa ne tokia jautri, kad suteiktų mums laikinus šarvus, kurie mažiau kraujuoja*. Vyzdžiai išsiplečia, kad pagerėtų rega. Nebūtini

* Dėl šios priežasties pašautos aukos iš karto dažnai nė nepajunta, kad yra sužeistos; kraujavimas prasideda tik praėjus pirminiam šokui ir kraujagyslėms vėl išsiplėtus.

procesai, tokie kaip virškinimas, sustoja, bet kartais kūnas nusprendžia atsikratyti balasto, o tai reiškia, kad išsigandus netikėtai užklumpa nemalonus žarnyno ir šlapimo pūslės atsipalaidavimas. Kvėpavimas ir širdies ritmas paspartėja, kad į raumenis patektų daugiau deguonies. Trumpai tariant, jūs pasirengiate iškaršti (arba išnešti savo sveiką) kailį. Smegenys pasąmoningai ir žaibiškai nusprendžia, ar jums kovoti ar bėgti, o į pavojų pakliuvę gyvūnai neretai blaškosi tarp vieno ir kito. Voverė, užklupta agresyvios lapės, gali pirmiausia iš išgąsčio sprukti šalin, o tada, užspeista į kampą, pereiti į beatodairišką, žūtbūtinį puolimą.

Tačiau, kaip jums pasakytų bet kuris baimės tyrinėtojas, Cannonas pražiopsojo vieną svarbią smulkmeną. Iš tikrųjų reakciją į baimę sudaro *trys S*: susirėmimas, sprukimas arba *suakmenėjimas*. Įsivaizduokite, kad einate vienui vienas tamsia gatve ir jus išgąsdina įtartinas šlamėjimas krūmuose. Ko pirmiausia imsitės? Negalvodami suakmenėsite vietoje, jūsų juslės staiga įsitemps iki maksimumo. Jūsų akys išsipūs, kad gautumėte kuo daugiau vaizdinės informacijos, mikliai įkvėpsite ir sulaikysite kvėpavimą, kad jūsų nebūtų girdėti. Prasižiosite, jei prireiktų šauktis pagalbos. Žaibiškai virstate nusigandusio žmogaus statula.

Remiantis tuo, ką jau aptarėme, toks suakmenėjimas gali pasirodyti kiek ydingas; gal būtų teisingiau užbėgti įvykiams už akių ir išsyk pasileisti bėgti nuo galimo pavojaus? Tiesą sakant, ne. Laukinėje gamtoje dauguma grobuonių reaguoja į judesį, tad jeigu jūs staiga sustingsite, galbūt jūsų pastebėtas tigras nepastebės jūsų. Laikykite suakmenėjimą gynybinės parengties būsena. Kūnas gauna tokį patį adrenalino pliūpsnį, kaip ir ruošdamasis

kovoti ar sprukti, bet smegenys apskaičiuoja, kad jūsų galimybės išgyventi bus didžiausios, jei bent akimirką apskritai nesiimsite jokių veiksmų*. Retkarčiais tokia rizika gali atsirūgti, dažniausias to pavyzdys – nuo artėjančio vilkiko šviesų suakmenėjęs elnias; mat jo smegenys užprogramuotos tikėtis, kad tas keistas, žibantis grobuonis jo nepastebės. Neretai sustingusio elnio reakciją vadiname primityvia arba bukaprotiška, bet, žinoma, galiausiai mes patys elgiamės lygiai taip pat, kai esame priversti kalbėti prieš auditoriją, kurioje greičiausiai nėra nė vieno grobuonies.

Kai kurie gyvūnai, atsidūrę ypač grėsmingoje situacijoje, sustingsta dar ilgesniam laikui ir instinktyviai dedasi esą negyvi, laikydamiesi taisyklės, kad plėšrūnai iš prigimties bjaurisi dvėsena (tai evoliucijos išugdytas saugiklis nuo apsinuodijimo maistu). Pavyzdžiui, Šiaurės Amerikoje gyvenantis riestanosis žaltys yra taip absurdiškai įgudęs apsimesti esąs negyvas, kad toks elgesys labiau primena komiko vakarą nei savisaugos instinktą. Jei išgąsdinate pro šalį žolėje besirangantį riestanosį žaltį, jis iš pradžių šnypš ir puls, kaip ir visos gyvatės. Tai daugiau vaidyba; šio žalčio įkandimas nenuodingas. Taigi, jei dėjimasis stipruoliu neįbaugina, riestanosis imasi B plano. Žaltys ūmai susvirduliuoja, lyg būtų pakirstas mirtino smūgio, kaip prastas kultūros namų teatro aktorius savarankiškame „Hamleto" pastatyme. Jis rangosi ir raitosi, iš pažiūros kankinamas nepakeliamo skausmo, kol galiausiai žnekteli ant nugaros, pro pražiotą burną išvertęs liežuvį – miręs

* Suakmenėti taip pat įmanoma, kai smegenys nebeišgali aprėpti susidariusios netikėtos nepaprastosios padėties ir nežino, ką daryti; apie šį fenomeną kalbėsime septintajame skyriuje.

nuo nematomų nuodų. Savo apgaulę jis karūnuoja paskleisdamas nosį riečiantį muskusą, o retsykiais jo burnoje pasirodo kraujo lašų. Vos atvertus jį atgal, žaltys akimirksniu vėl apsiverčia, tarsi sakydamas: „Ne, rimtai, aš visiškai negyvas."

Išsigandę žmonės taip pat dedasi esą mirę, bet ne visuomet savo noru. Biologai šį atsaką vadina tanatoze, o mes jos griebiamės tik tiesiogine prasme pakliuvę grobuoniui į nasrus. 1844-aisiais žymusis tyrinėtojas Davidas Livingstone'as tai patyrė asmeniškai, kai pamėgino pagelbėti vietinio Afrikos kaimelio gyventojams nuvyti liūtą ir netrukus atsidūrė žvėries nasruose, purtomas taip, „kaip terjeras pribaigia žiurkę". Livingstone'as kone išsyk pastebėjo, kad jo kūnas suglebo ir apmirė, o po to jis papasakojo, kad per visą įvykį buvo visiškai sąmoningas; jis rašė, kad nelaimės metu jis buvo „tarsi apkvaitęs ir nejautė nei skausmo, nei baimės". Kadangi liūtas netruko jį pamesti ir puolė guvesnę auką, atrodo, nevalingas Livingstone'o paralyžius išgelbėjo jam gyvybę. Išgyvenusieji Virdžinijos politechnikos universitete 2007-aisiais įvykusias žudynes, per kurias pakvaišęs žudikas ėmė šaudyti auditorijose ir, prieš nukreipdamas ginklo vamzdį į save, nužudė trisdešimt du užspeistus studentus ir dėstytojus, po šio įvykio prisiminė, kad, kai užpuolikas pradėjo šaudyti jų klasėje, jie krito ant grindų, apimti katatoninės būsenos, nors patys ir nebuvo pašauti. Tai taip pat buvo prisitaikymas prie aplinkybių, bet tai pasitaiko retai. Paprastai žmonės suakmenėja prieš imdamiesi dviejų pagrindinių išgyventi padedančių veiksmų: susiremti arba sprukti.

Atsiritant potvynio bangai, ant atviro smėlio lopinėlio stovinčiam Scottui Raderstorfui akivaizdžiausias pasirinkimas buvo

sprukti – tą jis ir padarė, greičiau nei kada nors gyvenime. Praėjus vos kelioms milisekundėms po to, kai Raderstorfo smegenys suvokė pribloškiantį artėjančios bangos mastą, jo baimės sistema privertė jį imtis veiksmų. Jis nemąstydamas apsigręžė ant kulno ir puolė strimgalviais lėkti. BĖK! – sustaugė jis Carrie, šeimos draugei, kuri taip pat pasiliko paplūdimyje. „Pamenu visišką paniką, – pasakojo jis man apie tą akimirką. – Buvau tiesiog kraute įkrautas adrenalino, toks guvus dar nesijaučiau niekada." Tai, ką jis išvydo apsisukęs bėgti, jį tik dar labiau pašiurpino: artimiausias tvirtas pastatas stovėjo už šimto metrų, už atviro paplūdimio ruožo. Scottas pastebėjo, kaip Joellena su vaikais lipa laiptais į vieno iš nedaugelio saloje esančių namų su plytų pamatais viršų. Jis sumetė, kad nubėgti iki jo jam liko penkiolika sekundžių, kol banga trenksis į poilsiavietę.

Nors bėgti biriu smėliu buvo beveik neįmanoma, Raderstorfo kojos dirbo „turbo" režimu*. Skuosdamas paplūdimiu Scottas išgirdo, kaip Carrie jam už nugaros suriko GELBĖK!, bet, kai jis dirstelėjo per petį, išvydo tik baltą atidundančią jūros vandens sieną. Vos jam prabėgus pirmąją nendrinių namelių eilę, jie tiesiog ištiško nuo bangos jėgos. „Kai banga trinktelėjo į pirmuosius namus, pasigirdo kurtinantis trenksmas: ji sudaužė tuos statinius į dalis, suskaldė į dantų krapštukus", – prisiminė Raderstorfas. Aplink jį perpus lūžinėjo palmės. Kai Scottas pasiekė namą, jau jautė ant nugaros cunamio purslus, jo gaudesys virpino visą kūną.

* Iš tiesų, septintajame dešimtmetyje grupelė mokslininkų nustatė, kad didelė adrenalino dozė gali padidinti raumenų galią trisdešimčia procentų, skaičiuojant nuo jos įprastinės ribos.

Raderstorfas kapanojosi laiptais, vandeniui jau pasiglemžiant namą. Namo aikštelė, į kurią jis su savo šeima laikėsi įsikibę, buvo per pusketvirto metro virš žemės, trūko vos trisdešimties centimetrų, kad ją būtų užliejęs vanduo. Pro juos praplaukė ištisi pastatai. Dvi minutes karštligiškai dairęsi Carrie ir jos vyro Rogerio, jie pastebėjo porą besiiriančią vandenyje: nors Rogeris buvo netekęs mažylio pirštelio, abudu buvo saugūs. Neįtikėtina, bet abi šeimos išvengė rimtesnių traumų.

Nors tądien žuvo daugybė žmonių, Scottas Raderstorfas išgyveno, nes jo baimės sistema suveikė didžiausiu pajėgumu: atpažinusi grėsmę ji vos per kelias milisekundes perjungė jo raumenis į hiperrežimą, reguliavo jo sprendimus ir privertė imtis veiksmų. Jeigu jis būtų stabtelėjęs pagalvoti bent sekundės daliai, jei baimė nebūtų parengusi jo kūno greitai pabėgti, cunamis būtų jį pasivijęs, jam dar nespėjus pasiekti saugios vietos. Nieko stebėtino, kad Spartos gyventojai taip garbino baimę; pats Raderstorfas jums pasakytų, kad kritinėmis akimirkomis baimė gali tapti jūsų patikimiausiu pagalbininku. Gana ilgai mūsų žinios apie tai, *kaip* ši susirėmimo, sprukimo ir suakmenėjimo reakcija veikia mūsų smegenis, buvo labai menkos – mes žinojome, kad tokia reakcija yra. Šios trys *S* tėra išorinė gerokai sudėtingesnės giluminės sistemos apraiška ir, nors jos mums daug pasako apie tai, kodėl baimė apskritai egzistuoja, jos vargiai gali paaiškinti keistus emocinius mechanizmus, dėl kurių susidūrę su baime vieni išlieka šaltakraujiški, o kiti puola į paniką. Pasak Niujorko universiteto neurologo Josepho LeDoux, fiziniai pojūčiai, kuriuos mes siejame su baime: stipriau plakanti širdis, virpančios rankos, greitesnis kvėpavimas,

„išmuša iš vėžių ir nusuka klystkeliais mokslinius emocijų tyrimus." Tęsdamas LeDoux teigia, kad, norėdami sužinoti apie baimę ką nors naudingo, „privalome mažiau domėtis, kaip baimė veikia sąmonę ir su tuo susijusį atsaką, ir daugiau dėmesio skirti sistemoms, kurios pirmiausia aptinka grėsmę". Juo galima tikėti. Savo novatoriškais tyrimais LeDoux ir jo talentingi kolegos iš „smegenų mafijos" atliko mūsų baimės suvokimo perversmą, aptikę jos slaptavietę smegenyse – mažytį neuronų centrą, vadinamą migdoliniu kūnu. Tai slaptas neuronų štabas, kuris paaiškina visas baimės paslaptis. Tai taip pat tikra rakštis.

Pasiruoškite susipažinti su savo antrosiomis smegenimis.

Kelionė žemutiniu keliu

Vaikystėje, augdamas prancūziškoje Luizianos dalyje, Josephas LeDoux praleido daugybę laiko mąstydamas apie mėsą. Kito pasirinkimo jis beveik neturėjo: jo tėvas Boo buvo Juniso, užutekio miestelio, mėsininkas, tad mažasis Joe praleido daugybę valandų šeimos mėsos krautuvėlėje, o jo besivystančioms smegenims tekdavo susidurti su visa gausybe, na... *smegenų*. Per visą LeDoux vaikystę viena iš jo popamokinių pareigų buvo išrinkti naujai atvežtiems paskerstiems galvijams iš smegenų mėsininko kulkas. Užuot žiaukčiojęs, jis dirbo svarstydamas, kaip smegenyse, kurios, kaip LeDoux mėgsta pabrėžti, tėra „sudėtingiau suraizgyta mėsa", randasi mintys, suvokimas ir ypač emocijos. Galiausiai šis susidomėjimas jį paskatino patraukti neurologijos mokslo koridoriais: pirmiausia į Luizianos valstijos universitetą,

po to – į Niujorko valstijos universitetą Stouni Bruke, kur jis su iškiliu neurologu Maiklu Gazzaniga atliko novatorišką skilusių smegenų (pacientų, kurių kairysis ir dešinysis smegenų pusrutuliai negali bendrauti vienas su kitu) tyrimą. LeDoux vylėsi tuo pačiu ištirti ir žmogaus emocijų kilmę, bet jo kelyje pasitaikė erzinantis kliuvinys: kadangi krapštytis kito žmogaus smegenyse negalima (nebent jas pažeidi atsitiktinai), tenka lūkuriuoti, kol ką nors ištinka kokia naujoviška smegenų trauma, ir tik tada pulti tyrinėti. Laukti LeDoux neturėjo kantrybės. Jam reikėjo kito kelio.

Išeitį pasiūlė žiurkės, daugybė žiurkių. Devintojo dešimtmečio pradžioje, netrukus po to, kai LeDoux tapo Kornelio universiteto Neurologijos katedros profesoriaus asistentu, jis aptiko naują intriguojantį tyrimų metodą, kuriuo Michaelas Fanselow laboratorinėms žiurkėms sukeldavo intensyvias, bet lengvai kontroliuojamas emocines reakcijas. Šis metodas buvo vadinamas baimės sąlygojimu, o jo procedūra buvo visai paprasta. Pirmas etapas: įdėti žiurkę į narvelį. Antras etapas: sukelti garsą, pavyzdžiui, garsiai pyptelėti. Trečias etapas: išsyk po to narvo grindimis žiurkei į kojas paleisti elektros srovę. Ir *voilà* (tokiu pat būdu Pavlovas sukėlė refleksą savo šunims imti seilėtis pasigirdus vakarienės skambučiui) – kitąsyk išgirdusios garsą žiurkės sustingdavo iš baimės, nes tikėdavosi elektros šoko*. „Šis metodas pasirodė esąs gana parankus, nes buvo naudojamas diskretus signalas – garsas, kuriuo buvo galima sukelti nustatytą emocinį

* Tarp kitko, dauguma dalykų, kuriuos išsiaiškino baimės mokslas, buvo atrasta kankinant žiurkes.

atsaką, šiuo atveju – suakmenėjimą, – pasakojo LeDoux. – Šios reakcijos buvo itin pastovios ir patikimos, todėl šis būdas labai tiko tirti, kaip smegenys apdoroja emocinius dirgiklius.“ Išmokęs sukelti baimę vos to panorėjęs, LeDoux galėjo mėginti ieškoti jos šaltinio smegenyse.

Tačiau buvo dar viena kliūtis: dauguma jo kolegų manė, kad ši užduotis yra neįveikiama. Kai LeDoux išsiuntė pirmąją paraišką gauti stipendiją žiurkių baimės tyrimams atlikti, jis gavo neigiamą atsakymą; psichologų bendruomenė manė, kad emocijos yra perdėm miglotos, kad jas būtų galima tirti. Požiūris buvo maždaug toks. Aštuntajame dešimtmetyje ir devintojo dešimtmečio pradžioje technologinės naujovės, tokios kaip kompiuterinė tomografija, pateikė kognityviniams mokslams tvirtą įrodymą, kad žmogaus protas yra informacijos apdorojimo įrenginys, kaip ir kompiuteris. Didžioji dalis šio apdorojimo vyksta nesąmoningai, bet *yra* dvi psichikos veiklos, kurias mes atliekame sąmoningai, – tai mąstymas ir emocijos. Smegenų tyrinėtojai jau seniai žinojo, kad mąstymas – racionalus, tikslingas galvojimas, kurį pasitelkiame analizuodami problemas ir kurdami savo planus – tai vyksta didelėje priekinės smegenų dalies srityje, vadinamoje prieškakčio žievė. Tačiau, nors smegenų tyrinėtojai manė, kad mąstymą jau yra perkandę, emocijos juos glumino. Jausmai, kitaip nei racionali mintis, yra itin subjektyvūs ir turi begalę atspalvių bei tekstūrų. Kaip kas nors galėtų išmatuoti tokius jausmus, kaip viltis, gėda ir pagarba, ar nagrinėti, tarkime, pavydo ir godumo skirtumus? LeDoux netrunka paaiškinti, kad mes vartojame dešimtis terminų, pavyzdžiui: *nerimas, siaubas*

ar *nuogąstavimas*, vietoje vienos bendros *baimės* sąvokos, bet iš tikrųjų kiekvienas žodis mums turi subtiliai skirtingą reikšmę. Todėl nėra ko stebėtis, kad tiek daug neurologų vengė tyrinėti emocijas: jos panėšėjo į begalinį labirintą.

Tiesą sakant, šių emocinių žymiklių neapibrėžtumas gali taip gluminti, kad būtų neprošal skirti bent kelis sakinius pagrindinėms sąvokoms, kurias vartosime visoje knygoje: *baimė, nerimas* ir *stresas*, aiškiai apibrėžti. Ko gero, šie trys žodžiai atrodo iš esmės vienodi, bet psichologams ir neurologams jie visiškai skirtingi. *Baimė* yra fizinis pojūtis, jis apninka *staiga* kilus pavojui ir jo vienintelė užduotis yra jus apsaugoti. *Nerimas* yra mąstymo fenomenas, kurio tikslas apsaugoti jus nuo potencialaus pavojaus, su kuriuo *galite* susidurti *ateityje*; tai neapčiuopiamas siaubo pojūtis, dažniausiai lydimas nuogąstavimo ir nepagrįsto pesimizmo. Ko gero, *stresas* yra sunkiausiai apibrėžiama sąvoka, bet, apskritai kalbant, ji nusako, kaip mūsų kūnai reaguoja į perdėtus reikalavimus: stresą jaučiame, kai padėtis tampa emociškai komplikuota, kai mums tenka karštligiškai dirbti, kad spėtume laiku atlikti užduotį, kai kenčiame per stiprų skausmą ir panašiai. Jei psichologinis ar fizinis mūsų gyvenimo krūvis tampa sunkiai pakeliamas, mus apima stresas. Terminus geriau suprasime juos vartodami tam tikrame kontekste. Tad įsivaizduokite, kad, keliaudami traukiniu, savo kupė pastebite vyrą, labai panašų į ieškomą žudiką. Jei tas vyriškis jums pablizgina žvilgančiu peiliu, jūs pajuntate *baimę*. Jeigu jis nedaro ničnieko, bet jūs be galo būgštaujate, kad gali ką nors padaryti, – jaučiate nerimą. O jeigu jis pasirodo esąs eilinis pusgalvis, tik norintis per artimiausias

tris valandas jums papasakoti visą serialo „Battlestar Galactica" siužetą, jus apims stresas. Žinoma, baimė, nerimas ir stresas neretai persidengia: baimė gali sukelti jums stresą, nuo streso gali paūmėti nerimas, bet mes daugiausia kalbėsime apie juos, kaip apie atskiras būsenas.

Joe LeDoux tikslas buvo gryna, neišfiltruota *baimė*, ir jis tvirtai tikėjo, kad griežtas šios emocijos fiziologinis aprašas jam suteiks galimybę smegenų tyrimams panaudoti tą patį informacijos apdorojimo modelį, o ne vien mąstymą. „Tyrimų pradžioje mano indėlis buvo tas, kad pareiškiau, jog galime tirti, kaip smegenys apdoroja emocinį dirgiklį ir sukelia emocinę reakciją, nedarydami prielaidų, kaip pats gyvūnas sąmoningai suvokia šią patirtį", – paaiškino LeDoux. Tyrimams naudodamas žiurkes, kurioms buvo išugdyta garso baimė, mokslininkas galėjo kaskart sukelti tą pačią reakciją ir jam niekada nereikėjo prašyti žiurkių, kad jos apibūdintų savo subjektyvią emocijos patirtį. Jis žinojo, kad, jei žiurkių smegenyse yra konkreti sritis, apdorojanti garsą ir sukelianti baimę, jis ją atras.

LeDoux šio kaukolėje slypinčio lobio ėmėsi ieškoti pašalinimo metodu, kuris, žiurkių nelaimei, tiesiogine prasme reiškė chirurginį skirtingų smegenų sričių pašalinimą, stebint, ar be jų žiurkės vis dar jaučia baimę. LeDoux manė, kad pertraukus kritinę sąsają garsinis signalas nebekels emocinės reakcijos, lygiai taip pat, kaip perkirpus laidą adresato nebepasiekia telefono linijomis keliaujanti informacija. Taigi, jis pradėjo nuo garso patekimo vietos – žiurkės ausų – ir keliavo baimės atsiradimo grandine.

LeDoux kone išsyk susidūrė su paradoksu. Jam sunaikinus užgumburyje esantį klausos centrą – požievinę smegenų sritį, kuri perduoda garsinę informaciją iš ausies į aukščiau esančią klausos sritį, žiurkės liovėsi bijoti skambančio garso. Nieko nuostabaus: jos tapo visiškai kurčios. Tačiau kai LeDoux pažeidė pačią klausos sritį, neliesdamas gumburo, žiurkės vis vien bijojo, *nors sąmoningai jos nebegirdėjo.* Tai buvo protu nesuvokiama. Jeigu klausos sritis pažeista, neįmanoma nieko „girdėti", nes ši smegenų žievės sritis paverčia išorinę garsinę informaciją sąmoninga garsine patirtimi, tad kaip žiurkės galėjo suakmenėti nuo garso, kurio nė nežinojo esant? Jei žiurkėms kėlė siaubą triukšmas, kurio jos niekados sąmoningai nepatyrė, tai reiškė, kad garsinė informacija iš ausies yra padalijama ir keliauja į kitą smegenų dalį – į kažkokią paslaptingą jų pasąmonės sritį, kuri vis vien girdi garsą. Nuostabiausia, kad baimės sistema gali apskritai nepaliesti sąmonės.

Šis naujas atradimas pridarė keblumų: jei garsinė informacija išsišakoja, ji gali keliauti į *bet kurią* smegenų sritį. Kad susiaurintų įtariamųjų ratą, LeDoux griebėsi vienos Džeimso Bondo stiliaus neurologinės gudrybės. Kiekvienai žiurkei į užgumburį suleido specialios žyminčiosios cheminės medžiagos, kuri prikimba prie toje srityje neuronais keliaujančių molekulių ir palieka jų išsišakojančių sąryšių žemėlapį. LeDoux dabar tereikėjo išgąsdinti žiurkę, išimti jos smegenis ir pakišti jas po mikroskopu, kuris išryškino cheminės medžiagos kelią atšiauriame, švytinčiame reljefe. Savo 1996-ųjų knygoje „Emocinės smegenys" LeDoux pateikia šio neuronų paveikslo aprašymą: „Iš ryškiai oranžinių

dalelių tamsiame melsvai pilkšvame fone susidarė vagelės ir dėmelės. Tarsi žvelgtum į keistą vidinio kosmoso pasaulį." Pasirodo, užgumburio klausos centras siuntė projekcijas į keturias smegenų sritis, iš kurių trys neturėjo jokio poveikio graužikų baimei, kai LeDoux jas atjungė. Tačiau kai jis išnarstė ketvirtąją sritį, jo žiurkės staiga visiškai neteko gebėjimo bijoti. Toji sritis buvo migdolinis kūnas.

Dabar jau turėtų būti visiškai aišku, kad Joe LeDoux, vienas geriausių JAV neurologų ir emocijų tyrimų novatorių, yra didžiausios pagarbos vertas mokslo šviesulys. Vos trumpai su juo šnektelėjus, jis palieka įspūdį vyro, kurio rūstus žvilgsnis gali nenusiteikusį bendradarbiauti doktorantą paversti rusenančių pelenų krūvele. Dėl to buvau priblokštas, kai sužinojau, kad migdolinio kūno vaidmens baimės sistemoje atradimas taip užkabino slaptąsias LeDoux sielos stygas, jog jis net ėmė dainuoti – viešai ir dažnai. Su trimis kolegomis neurologais iš Niujorko universiteto LeDoux subūrė grupę, kurios tikslas buvo perteikti smegenų tyrimų stebuklus rokenrolo (arba, jų pačių žodžiais tariant, „heavy mental") kalba. Savo grupę jie pavadino „Migdoloidais", o jų pagrindiniu kūriniu tapo odė migdoliniam kūnui „Viskas makaulėj" – tai bene vienintelė daina apie smegenų pusrutulio pamato mazgus. „Kodėl gi, kodėl gi, kodėl gi mes taip bijom? – kriokia LeDoux. – Atsakymo toli neieškok / Neįklimpk purve / Giliai nesiknisk / Baimė tavo makaulėj... tavo smegeninėj".

Na, tiksliau sakant, ji slypi *dviejose* smegeninėse: tiek kairysis, tiek dešinysis pusrutulis turi po nuosavą migdolo pavidalo migdolinį kūną, kurie abu yra išsidėstę beveik per keturis

centimetrus tiesiai nuo smilkinių (migdolinis kūnas pavadintas pagal graikišką žodį αμύγδαλο, arba *amigdalo*, reiškiantį „migdolas“, tad sakyti, kad jis yra „migdolo pavidalo“ visiškai nebūtina). Abu šie neuronų mazgai sudaro slaptą smegenų baimės štabą. Migdolinis kūnas veikia kaip mažytė, mūsų galvose įtaisyta apsaugos sistema, kuri yra užprogramuota mums padėti aptikti pavojų ir į jį reaguoti taip greitai, kaip tik išgali mūsų psichinė aparatūra – beveik kaip savarankiška sąmonė mūsų sąmonės viduje. Kasdien, kiekvieną sekundę, nesvarbu, ar esate budrūs, ar miegate, jūsų migdolinis kūnas savo atskirais jusliniais kanalais seka visą iš aplinkos ateinančią juslinę informaciją ir nuolat ieško potencialių grėsmių. Kadangi migdolinis kūnas gauna neapdorotų duomenų srautą, nepriklausomai nuo žievės, jis seka tai, ko jūs sąmoningai nepastebite, pavyzdžiui, foninius triukšmus ar periferiniame regos lauke esančius objektus. Tarsi smegenyse nuolat būtų apsistojęs kvaištelėjęs išgyvenimo gamtoje specialistas: migdolinis kūnas yra akylas, paranojiškas, tik ir laukiantis, kada galės nuspausti ginklo gaiduką. Vos aptikęs galimą pavojų, jis kerta per fiziologinio pavojaus signalo jungiklį, per sekundės dalis nuspręsdamas, kurią reakciją pasirinkti: susiremti, sprukti ar suakmenėti.

Tiesą sakant, migdolinis kūnas veikia taip mikliai, kad gali sukurstyti baimės reakciją gerokai prieš sąmoningai smegenų daliai pastebėjus, jog artinasi potenciali grėsmė, ir būtent dėl to mes išties emociškai sureaguojame dar nė nenutuokdami, kas dedasi. Šį reiškinį aiškiausiai iliustruoja kitas pavyzdys. Tarkime, kad jūs sėdite atsilošę patogiame fotelyje savo svetainėje, visiškai panirę

į intriguojančią negrožinę knygą, pavyzdžiui, apie baimę. Jus taip įtraukė meistriškas knygos pasakojimas, kad, kai netikėtas skersvėjis su nežmonišku griausmu užtrenkia duris, jūs su siaubu pašokate nuo fotelio. „Kaip ironiška“, – pagalvojate jūs, jusdami, kaip atlėgsta kūnas, ir suvokdami, kad tai tik vėjas – nėra, ko nerimauti. Daugeliui iš mūsų tokie staigūs sukrėtimai yra panašiausi į baimę, kuri apėmė Tagą, kai šis pastebėjo atidundantį mastodontą. Tačiau jie ir glumina. Kodėl pabūgstame tokių nepavojingų dalykų? Nejau negalime suvokti, kad tai nekelia jokios grėsmės?

Taip yra dėl šios priežasties. Prisiminkite, kad LeDoux žiurkių smegenyse gąsdinančio skambučio garsinis signalas išsiskaido dviem skirtingais keliais, kurių vienas žaibo greitumu veda į migdolinį kūną, o kitas kopia į aukštesniąsias kognityvines sritis. Pirmąjį kelią LeDoux vadina „žemutiniu keliu“, tai ypač teisus supergreitkelis į baimės sistemos centrą, tačiau juo perduodama neapdorota ir nedetali informacija. Migdolinio kūno užduotis yra reaguoti į šiuos grubius duomenis itin budriai ir gynybiškai; dėl to užsitrenkus durims migdolinis kūnas gauna elementarų pranešimą apie įtartiną, garsų triukšmą ir priverčia jus pašokti, pasirengti kovoti arba bėgti. Visas procesas užtrunka vos dvylika milisekundžių. Tačiau kai migdolinis kūnas, remdamasis apytikriais „žemutinio kelio“ duomenimis, sukelia greitą baimės reakciją, ta pati juslinė informacija keliauja sau „aukštutiniu keliu“ į žievę. Šis kelias mums atveria daug iškalbingesnį padėties paveikslą, bet sudėtingi žievės tinklai veikia lėčiau: informacija juose apdorojama per trisdešimt keturiasdešimt milisekundžių – triskart ilgiau nei „žemutiniame kelyje“. Tik dabar, jums sureagavus į grėsmę,

žievė gali išsiųsti raminantį signalą, perspėti migdolinį kūną apie netikrą pavojų ir grąžinti jį į paranojinės sargybos būseną.

Mums gali kilti klausimas, kodėl „aukštutinis kelias" yra tiek daug lėtesnis už „žemutinį"? LeDoux atsako pateikdamas pasivaikščiojimo po miestą pavyzdį: „Tarkime, esi Manhatano Vest Vilidžo rajone ir nori nusigauti iki Jungtinių Tautų pastato, – dėstė jis man. – Galėtum paėjėti Keturiasdešimt antrąja gatve, tada ją kirsti ir būtum beveik vietoje. Arba galėtum nueiti iki Centrinio parko, pasivaikščioti po jį, tada grįžti Keturiasdešimt antrąja, ją kirsti ir taip pat būtum vietoje. Eidamas trumpesniu keliu ten atsidurtum greičiau, bet eidamas ilgesniu keliu pakeliui susirinktum daugiau informacijos." Taigi, „aukštutinis kelias" atitinka gražesnį psichikos maršrutą, o dėl smegenų sandaros „žemutinis kelias" visados bus trumpesnis. Dėl šios priežasties Darwinas niekaip negalėjo susilaikyti neatšokęs, kai jį puldavo šnypščiančioji marguolė: „žemutinis kelias" į jo migdolinį kūną sukeldavo fiziologinį atsaką į grėsmę, „aukštutiniam keliui" į jo sąmoningas smegenis dar nė nespėjus užfiksuoti, kad tokia grėsmė egzistuoja. Kitaip tariant, mūsų baimės yra vikresnės už mintis. Mes to negalime pakeisti. Jūs visados pašoksite nuo durų trenksmo ar gyvatės kirčio, nepaisant visų pastangų tai užslopinti.

Kartais ši „aukštutinio kelio" ir „žemutinio kelio" sistema yra mums naudinga, o kartais ne. Jums nužengus nuo šaligatvio ir migdoliniam kūnui staiga pastebėjus link jūsų atlekiantį nedraugiškai nusiteikusį autobusą, jo sužadintas refleksas atšokti atgal išsaugos jums gyvybę. Kita vertus, jei nuo gimtadienio staigmenos jus ištinka katatoninis šokas – nėra ko džiaugtis. Galbūt

norėtume, kad mūsų aukštesnieji kognityviniai mechanizmai galėtų spėti išvien su migdoliniu kūnu, bet evoliucija, vadovaudamasi savo pirmykšte išmintimi, žino, kad geriau sukelti tūkstantį klaidingų pavojaus signalų, nei rizikuoti bent sykį nesureaguoti į grėsmę. Kadangi „žemutinis kelias" kuo puikiausiai saugojo mūsų protėvius tūkstančius metų, psichinės baimės technologijos ne kažin kiek pasistūmėjo nuo Tago laikų. Anot LeDoux: „Tam tikra prasme esame emociniai driežai."

LeDoux mokslinis proveržis, susiejęs mūsų baimės pojūčius su jų neurologiniu šaltiniu, įvykdė mūsų emocijų suvokimo perversmą, ir nuo to laiko jo atradimai pagrindė dešimtis tiek žmonių, tiek gyvūnų elgesio tyrimų. Pavyzdžiui, kai žmonėms smegenų operacijų metu elektros srove dirginamas migdolinis kūnas, juos apima stipri nerimo nuojauta. O nelaimėliai, patyrę neatitaisomas migdolinio kūno traumas, ne šiaip netenka gebėjimo jausti baimę – jie netgi nebegali *atpažinti* šios emocijos. Paprašyti apibūdinti išsigandusio veido atvaizdą, jie negali pasakyti, kokio jausmo yra apimtas jiems rodomas asmuo. Gyvūnai, kurių migdolinio kūno veikla yra sutrikusi, taip pat elgiasi labai neįprastai. Emorio universiteto neurologas Michaelas Davisas atliko eksperimentus su žiurkėmis: jis pažeidė šių gyvūnų migdolinį kūną ir suleido juos į narvą, kur buvo amžinas graužikų priešas – naminis katinas, snaudžiantis nuo migdomųjų vaistų dozės. Nors žiurkės paprastai elgiasi apdairiai, neturėdamos veikiančios baimės sistemos jos pavirto nutrūktgalviais graužikais, ėmė ropštis snūduriuojančiai katei ant kupros ir kramsnoti jai ausis. Atėmus gebėjimą bijoti iš mūsų pačių, ir mes taptume visiškai kitokiais padarais.

Norint suvokti tikrąją baimės prigimtį, būtina pabrėžti nepaprastą migdolinio kūno, mūsų antrųjų baikščiųjų smegenų, svarbą. Šie neuronų mazgai paaiškina baimės paslaptis, kurios per amžius nedavė žmonijai ramybės. Dabar bent jau suprantame, kodėl baimė taip dažnai nepasiduoda logikai: galime valandų valandas kam nors pasakoti apie įspūdingas aviacijos pramonėje naudojamas saugumo priemones arba apie tai, kad važiuoti automobiliu yra gerokai pavojingiau nei skristi lėktuvu, bet baimei tai nė motais. Smegenų tyrinėtojai nustatė, kad migdolinis kūnas susijęs su smegenų žieve gausybe neuronų jungčių, kurios leidžia jam užgožti sąmoningą protą ir išsyk jus patraukti atidardančiam autobusui iš kelio. Tačiau neuronų kanalų, einančių kita kryptimi – iš smegenų žievės į migdolinį kūną, yra gerokai mažiau. Kitaip tariant, mūsų smegenys yra sudarytos taip, kad *kliudytų* mūsų pastangoms sąmoningai pakeisti atsaką į baimę. (Nepamirškite, kad evoliucija mumis nepasitiki.) Nepamanykite, kad sukilus baimei smegenų žievė tampa visiškai bejėgė prieš migdolinį kūną – iš tikrųjų migdolinis kūnas ir žievė paprastai palaiko labai protingus tarpusavio santykius, vienos pusės pranašumai gali atsverti kitos trūkumus. Paprasčiausiai problema ta, kad migdolinis kūnas gali trukdyti mąstančiam protui atlikti savo darbą. Atradus migdolinį kūną, buvo įminta ir kita mįslė: kodėl mes pabūgstame paprasčiausių baimės dirgiklių *imitacijų*. Jei, pavyzdžiui, priešais arachnofobijos kamuojamą žmogų ant stalo nutėkšite žaislinį vorą, žmogus ims klykti iš siaubo, net jei tas voras būtų akivaizdžiai netikras. Supratimas, kad žaislas nėra pavojingas, nė kiek neprislopins jo baimės; jis kankinsis iš

siaubo, kol žaislas nedings. Kodėl? Dėl to, kad spartus ir miglotas „žemutinis kelias“ į žmogaus migdolinį kūną pateikia įtartinai į vorą panašaus daikto eskizą, o kadangi migdolinio kūno kredo yra „pirmiausia pulti į paniką, o klausimus uždavinėti po to“, jam pakanka tik sukelti baimę.

Daugeliui mūsų, pradedant nuo tų, kuriuos kamuoja varginantis nerimas dėl smulkmenų ir fobijos, ir baigiant žmonėmis, kurie kasdien iš paskutiniųjų grumiasi su baime, šis nesenas migdolinio kūno tyrimų protrūkis turėtų būti tikrų tikriausias nušvitimas: tai, ką mes *galvojame* ir ką *jaučiame*, iš tikrųjų gyvena skirtingose mūsų smegenų srityse. Dažnai peikiame save dėl „nepagrįstų“ baimių, lyg kaskart nevalingai išsigąstume dėl to, kad nesugebame logiškai sudėlioti savo minčių, bet protas neturi su tuo nieko bendra; trumpai tariant, *visos* baimės yra iracionalios. Dėl to, kad išsigąstame, nesame „pamišę“, kad ir koks keistas būtų baimės šaltinis: vorai, klounai ar net senoviniai šeikerių supamieji krėslai*. Nerimas niekad nekyla „dėl jūsų kaltės“; blogiausiu atveju galime pasakyti, kad galbūt jūsų pasąmoninė baimės sistema neadekvačiai reaguoja, kaip per jautri automobilio signalizacija, užkaukianti, vos prisilietus prie automobilio sparno. Išmokti valdyti migdolinio kūno subtilybes gali būti kebloka, bet, kaip išsiaiškinsime, tai visiškai išsprendžiama problema.

* Ko gero, pamanėte, kad pastarąjį pavyzdį prasimaniau dėl smagumo, bet aktorius Billy Bobas Thorntonas iš tikrųjų prisipažino, kad jį kamuoja siaubinga senovinių baldų fobija. Tačiau tai jokiu būdu nereiškia, kad laikau poną Thorntoną psichikos sveikatos etalonu.

Tačiau prieš imdami aiškintis, kaip elgtis su savo įvairiausiomis baimėmis, turime surasti paskutinę migdolinio kūno dėlionės detalę. Jau neblogai suprantame, kaip atsiranda atsakas į baimę, bet taip pat žinome, kad ne visos smegenys yra vienodos. Nors visi bijome kai kurių dalykų: besiartinančių cunamių, pasiutusių lokių, zombių armijų, turime ir individualių baimių. Vienų migdolinis kūnas ima šauktis kavalerijos, išvydęs žaislinį vorą, nors kiti čia nemato visiškai jokio pavojaus. Žinoma, ir tie, ir anie sąmonės lygmeniu *suvokia*, kad pliušinis voragyvis yra nepavojingas, bet jų migdoliniai kūnai reaguoja skirtingai. Taigi, kaip randasi šios asmeninės baimės? Jau esu minėjęs, kad migdolinis kūnas turi nuosavą sąmonę, ir nė kiek neperdėjau: jis netgi susikuria savo nuomonę apie tai, ko reikėtų bijoti. Ir kas labiausiai erzina – tas nuomones labai sunku pakeisti.

Negaliu išmesti iš galvos

Beveik lygiai prieš šimtą metų šveicarų neurologas Édouardas Claparède atliko keistą eksperimentą, kuris netruko tapti viena žinomiausių psichologijos mįslių. Viena Claparède pacienčių, keturiasdešimt septynerių moteris, kentėjo nuo retos, neįprastos smegenų traumos, dėl kurios ji visiškai neteko gebėjimo įsiminti nieko *naujo*, nors jos protiniai sugebėjimai ir iki traumos buvę prisiminimai išliko. Tai buvo tarsi atvirkštinis amnezijos atvejis: ji galėjo prisiminti viską apie praeitį, bet nieko apie dabartį. Pacientė galėjo dalyvauti pokalbyje ir gal kokias dešimt minučių kliautis trumpalaike atmintimi, bet po to visa informacija

pranykdavo kažkokioje neuroninėje tuštumoje ir nebegrįždavo. Claparède kasdien lankėsi pas tą moterį, norėdamas įvertinti jos būklę, ir jam kasdien tekdavo prisistatyti jai iš naujo. Jam išėjus iš kambario dvidešimčiai minučių ir vėl sugrįžus, ji žvelgdavo į jį, tarsi jiedu niekados nebūtų susitikę.

Per vieną iš apsilankymų Claparède nutarė paįvairinti kasdienybę nedideliu bandymu. Prieš įeidamas į kambarį jis paslėpė savo delne smeigtuką taip, kad kyšotų tik jo smaigalys. Vos paspaudusi jam ranką, moteris atšoko iš skausmo ir netikėtumo. Bet juk ji vis vien nieko neprisimins, tad didelio čia daikto, tiesa? Tačiau kai Claparède apsilankė pas ją kitą dieną ir tuokart ištiesė jai tuščią ranką, moteris atsisakė ją paliesti. Nors ji negalėjo paaiškinti savo nenoro ir visiškai neprisiminė vakarykštės dienos, moteris tikino, kad siūlymas paspausti gydytojui ranką ją gąsdino. To niekas negalėjo suprasti: jeigu ji nebegalėjo prisiminti nieko naujo, iš kur ji žinojo, kad rankos paspaudimas gydytojui Claparède gali būti pavojingas? To meto psichologai teigė, kad dėl to kalta kažkokia slapta „implicitinės" atminties sistema, bet konkretų šio baimės ir atminties galvosūkio atsakymą neurologai pateikė tik po daugelio metų.

Vis dėlto mūsiškės baimės sistemos veikimo sėkmė labai priklauso nuo mokymosi ir atminties. Kad visi mus supantys dalykai mums neatrodytų keliantys pavojų gyvybei („O ne, kačiukas! Dieve mano, tai bananas!"), migdoliniam kūnui reikia spartaus ir patikimo būdo, kaip atskirti nepavojingus dalykus nuo grėsmingų. Taigi, lygiai taip pat, kaip jūsų kompiuterio antivirusinė programa lygina kiekvieną jūsų standžiajame diske esantį failą su

savo piktybinės programinės įrangos duomenų bazės failais, jūsų migdolinis kūnas tikrina visus ateinančius dirgiklius, lygindamas juos su savo grėsmių duomenų bazės informacija. Aptikęs gana tikslų atitikimą (tarkime, ropojantį juodą padarėlį), jis sukelia baimės reakciją („Atsargiai, voras!“). Todėl atmintis yra būtina sudedamoji baimės dalis. Sakydami, kad Claparède pacientei po skausmingo pasisveikinimo išsivystė baimė spausti jam ranką, turime omenyje, kad jos smegenys išsaugojo naują įrašą savo duomenų bazėje: galbūt „ištiesti gudročių gydytojų delnai“. Tą patį galime pasakyti ir apie LeDoux laboratorines žiurkes su sąlygotu baimės instinktu. Prieš jo eksperimentą žiurkės buvo abejingos skaitmeniniam garsiniam signalui, bet vos po vieno garso susiejimo su elektros šoku atvejo jos iššsyk įsiminė, kad garsai reiškia nemalonų purtymą, ir tą informaciją išsaugojo ateičiai. Kadangi Claparède pacientė su sutrikusia atmintimi vis dar gebėjo įgyti naujų baimių, informacija apie smeigtuko bakstelėjimą, be abejo, negalėjo nukeliauti į universalų atminties centrą. Šis neuronų darinys, jūrų arkliuko pavidalo hipokampas, yra sritis, atsakinga už tai, kad padėtų jums įsiminti svarbius faktus, tokius kaip jūsų vestuvių jubiliejaus data, internetinės bankininkystės slaptažodis ar vieta, kur pasistatėte automobilį.

Ak, palaukit, nejaugi *negalite* prisiminti šių dalykų? Jūs iš tikrųjų juos vis pamirštate; greičiausiai *skaitydami šiuos žodžius* bergždžiai klaidžiojate po stovėjimo aikštelę. Dėl to baimės prisiminimai nelaikomi hipokampe – daugumos ilgalaikių prisiminimų buveinėje smegenyse. Mūsų faktiniai arba „detalieji“ prisiminimai bėgant laikui yra linkę silpti (išties: pamėginkite

prisiminti, ką valgėte pietums praeitą antradienį), bet jei nenorime, kad mus prarytų, negalime sau leisti, kad prisiminimai apie pavojų mūsų saugumui nublanktų. Jei, pavyzdžiui, esate žiurkė, jums geriau niekados gyvenime nepamiršti, kad naminė katė yra mirtinas pavojus; tai turėtų būti visiems laikams iškalta jūsų smegenyse. Kad būtume kuo saugesni, baimės prisiminimai turi būti gilūminiai, tvirti ir „implicitiniai", kitaip tariant, jie privalo kilti mums nemąstant. (Implicitinė atmintis mums leidžia atlikti įsimintus veiksmus be sąmoningų pastangų, pavyzdžiui, spausdinti nežiūrint į klaviatūrą ar vairuoti automobilį.) Dėl to visų logiškiausia ir patogiausia vieta saugoti šiuos unikalius, akmenyje iškaltus emocinius prisiminimus – pati baimės būstinė, t. y. migdolinis kūnas. Tuose dviejuose mazgeliuose slypi raktai į mūsų giliausių, tamsiausių baimių prisiminimus – nuo pačių seniausių žmonijos baimių iki mūsų nuolatos kuriamų naujų sąsajų.

Pradėkime nuo pirmykščių baimių. Mums gimus migdolinis kūnas nebūna visiškai tuščias, tiesiog jis laukia nurodymų, ko reikia bijoti. Motulė Gamta iš geros širdies užprogramavo mūsų smegenyse įgimtą antipatiją dalykams, kurių žmonės paprastai privengė nuo žilos senovės: gyvatėms, vorams, aukščiui, tamsai, netikėtiems garsiems triukšmams, galintiems įspėti apie užpuoliką, uždaroms erdvėms*. Nors kiekviename iš mūsų šios baimės pasireiškia nevienodo stiprumo, jų niekados nereikia mokytis iš

* Daugelis bijančių ankštų erdvių (klaustrofobija), regis, taip pat prisibijo atvirų erdvių (agorafobija), tad yra nuomonių, kad abi baimės turi bendrą kilmę – tai pirmykštė baimė nesugebėti pasprukti nuo netikėtos grėsmės. Užklupti atvirame lauke ar įspeisti į kampą, netenkame galimybės pasprukti ar pasislėpti nuo grobuonies.

patirties. Vos gimę sveiki kūdikiai išsyk demonstruoja vadinamąjį Moro refleksą: staiga paleidus kūdikio galvytę taip, kad ji nusvirtų atgal, naujagimis parodo savo įgimtą baimę nukristi: jo veide šmėkšteli išgąstis, jis išskečia rankas į šalis, tarsi norėdamas atsiremti. Lygiai taip pat salose, kuriose nešliaužioja nė vienos rūšies gyvatės (kur ir vietiniams gyventojams niekados nereikėjo saugotis gyvačių įkandimų), gimę vaikai vis vien susigūžia iš siaubo, pirmąsyk išvydę tikrą gyvatę. Dėl kažin kokios priežasties gyvačių baimė yra įrašyta į žmonių DNR kodą. (Galite paklausti paties LeDoux, turinčio rimtą gyvačių fobiją, nors jis gyvena Niujorko teritorijoje, kur gyvačių pasitaiko santykinai nedaug.)

Kaip mokslo žurnalistas Rushas W. Dozieras aiškina savo naudingoje knygoje „Pati baimė“, psichologijoje daugelį metų dominavo froidiškosiomis represijomis paremta šių įgimtų baimių interpretacija, kai dažnai prieinama prie keistokų išvadų. „Voras reprezentuoja pavojingą (orališkai naikinančią ir anališkai kastruojančią) motiną, o [...] esminė šių pacientų problema, atrodo, yra jų seksualinė identifikacija ir biseksualumas.“ Tai buvo kebloka suprasti patiems fobijų turėtojams, kurie, kaip ir jų protėviai, manė, kad jie bijo vorų, nes vorai gali nužudyti, o ne todėl, kad jiems reikia paprašyti savo mamos pagaliau baigti tą analinę kastraciją. Tačiau iš tikrųjų mūsų įgimta šių pirmykščių pavojų baimė yra tokia stipri, kad mes užprogramuoti juos pastebėti neįtikėtinai mikliai. 2008 metais atlikdami tyrimą du Virdžinijos universiteto psichologai kompiuterio ekrane parodė tyrimo dalyviams devynių atvaizdų lentelę ir paprašė atlikti vieną iš dviejų veiksmų: surasti tarp kitų aštuonių nepavojingų

objektų, tokių kaip gėlės ar varlės, esančią gyvatę arba surasti tarp aštuonių gyvačių esantį nepavojingą objektą. Visi tiriamieji surado gyvatės atvaizdą tarp nepavojingų objektų daug greičiau nei nepavojingą objektą tarp gyvačių; atrodo, kad mums įgimta pastebėti potencialius pavojus prieš atkreipiant dėmesį į visus kitus dirgiklius.

Kadangi pasaulyje esti gerokai daugiau grėsmių nei šis pirmykštis roplių ir šliužų žvėrynas, evoliucija mus apdovanojo sistema, kuri sparčiai įsisavina *naują* informaciją apie pavojus. Michaelas Davisas, Emorio universiteto psichologas, pasakoja, kad baimių mokymasis yra bene patikimiausia mūsų turima atminties sistema. „Įdomiausia, kad baimių prisiminimus įgyjame akimirksniu ir jie išlieka visam gyvenimui, – sakė jis man. – Nieko kito nesugebame išmokti per akimirksnį. Netgi kad išmoktum savo motinos vardą, prireikia daugybę kartų jį išgirsti ir užrašyti. O sąlyginiai baimės refleksai unikalūs tuo, kad, sykį nutikus gyvybei pavojingam įvykiui, jo daugiau niekados nebepamirštam. Tai prisitaikanti, bet ir problematiška sistema." Mokymasis per akimirksnį yra prisitaikantis štai dėl ko. Vėl prisiminkime mūsų akmens amžiaus bičiulį Tagą: susidūrus su įniršusiu mastodontu jam pasiseks, jei pavyks bent kartą išgyventi šį susitikimą. Todėl geriausiu atveju jo smegenys įsimins kiek įmanoma daugiau informacijos apie šį susidūrimą, kad jis galėtų atpažinti visus požymius kito užpuolimo atveju. Taigi migdolinis kūnas, nuolatos siekdamas, kad būtume kuo saugesni, staiga užfiksuoja apytikrius grėsmės bruožus savo duomenų bazėje, kad kitąkart patekus į panašią padėtį jis galėtų akimirksniu paskelbti pavojų.

Būtent dėl to išmokti baimę gali būti problematiška: nors sistema yra netiksli, migdolinio kūno saugomi baimės prisiminimai yra giluminiai ir ilgalaikiai. Po vienintelio nemalonaus potyrio mes galime įgyti sąlyginį refleksą bijoti to, kas visai nepavojinga. Vyriškis, patekęs į siaubingą automobilio avariją, ims baimintis ne vien vairavimo; jis taip pat gali imti šalintis geltonų automobilių, tokių, koks į jį rėžėsi, arba odinių sėdynių, kokios buvo jo automobilyje. Akivaizdu, kad nė viena iš šių smulkmenų neturi nieko bendra su jo nelaime – tai tiesiog dar vienas pavyzdys, kaip apygrubis ir akylas migdolinis kūnas klysta saugumo labui. Baimė yra kūjis, o ne skalpelis – vietoje tikslumo ji renkasi jėgą.

Laimei, migdoliniam kūnui gerokai kebliau formuoti nepavojingų dalykų nei tikrų grėsmių baimes. Devintajame dešimtmetyje psichologė Susana Mineka atliko tyrimą su jaunomis laboratorinėmis beždžionėlėmis, norėdama patikrinti jų polinkį ašaroti. Beždžionės nebijo gyvačių taip, kaip mes, tad kai Mineka parodė jauniems primatams gyvą gyvatę, jos pernelyg nesumišo. Tačiau kai ji parodė beždžionėlėms vaizdo įrašą, kuriame kita beždžionė staugia išsigandusi gyvatės, beždžionėlės netruko „nubeždžioniauti" (atsiprašau) jos baimės reakciją; šis procesas, vadinamas modeliavimu, yra vienas iš būdų išmokti bijoti be asmeninės patirties. (Jei jūsų pažįstama beždžionė dėl ko nors sumišo, jums juk nereikia patirti to savo kailiu, kad suprastumėte, jog tai nemalonu, tiesa?) Tačiau kai Mineka gyvatės vaizdo įrašą uždengė gėlės atvaizdu, kad atrodytų, jog beždžionei paniką sukėlė rožė, jaunosios beždžionėlės nė trupučio neišsigando gėlių. Įvaryti gyvačių baimę paprasta, bet išmokyti bijoti nepavojingų

dalykų – reikia pasistengti. Mes elgiamės taip pat. Dozieras rašo: „Vaikas gali greitai pradėti bijoti gyvačių, bet, kad ir koks genialus ir atkaklus būtų tyrėjas, jam beveik neįmanoma išmokyti vaiko bijoti žaislinio ančiuko."

Atkreipkite dėmesį, kad Dozieras sako *beveik* neįmanoma, nes garsusis Johno Hopkinso universiteto biheivioristas Johnas B. Watsonas nemaloniu 1920 metų eksperimentu įrodė, kad mes galime išmokti bijoti beveik bet ko, jei dirgiklis yra gana bauginantis. Kadangi šis bandymas buvo atliktas iki mokslinės etikos sampratos atsiradimo, Watsono tyrimo objektas buvo vienuolikos mėnesių kūdikis, nuo tada pagarsėjęs Mažojo Albertuko vardu. Mažasis Albertukas buvo romus, laimingas vaikas, kurį dienomis prižiūrėdavo Harrietos Lane ligoninėje Baltimorėje, kur jo motina dirbo sesele. (Liūdna, bet akivaizdu, kad Alberto motina nė nenutuokė, kad jos sūnus buvo naudojamas Watsono eksperimentui.) Watsonas kaip baimės dirgiklį pasirinko mielus gyvūnėlius. Kai jis pirma parodydavo Mažajam Albertukui baltapūkį triušį ar laboratorinę žiurkę, kūdikis imdavo gargaliuoti iš malonumo, nes mėgo viską, kas pūkuota ir minkšta. Bet tada Watsonas pradėjo sąlygojimo procedūrą: kaskart Mažajam Albertukui prisilietus prie baltos žiurkės, Watsonas supliekdavo plaktuku į metalinį strypą kūdikiui už galvos ir šis paklaikdavo nuo kurtinančio triukšmo. Po kelių seansų baimės sąlygojimas buvo baigtas: Mažasis Albertukas, vos pasirodžius žiurkei, imdavo klykti iš siaubo ir paskubomis mėgindavo nusiropšti kuo toliau. Kaip ir būdinga migdoliniam kūnui, kurio suvokimas problematiškas ir miglotas, Albertukas ėmė bijoti visko, kas primena

kailį; jis pabūgdavo išvydęs šunis, kailinius paltus, netgi Kalėdų Senelio barzdą. Bandymui pasibaigus Watsonas ketino panaikinti Mažojo Albertuko sąlyginį refleksą, bet vos vaiko motina sužinojo apie eksperimentą, ji išsivežė sūnų, nė nepasakiusi, kur keliauja. Sunkoka patikėti, kad vėliau Watsonas parašė populiarių vaikų auklėjimo vadovų. Iki šios dienos niekas nežino, kas nutiko Mažajam Albertukui.

Deja, visai įmanoma, kad jo baimė dar laikėsi gan ilgai. Anot Fanselow, Kalifornijos universiteto Los Andžele baimės eksperto, sąlyginis baimės refleksas gali išlikti visą gyvūno gyvenimą – tai jis įrodė savo laboratorijoje. „Iš tikrųjų mes pasiekėme ilgiausiai be jokio susilpnėjimo išlikusio prisiminimo pasaulio rekordą, – pasakojo jis. – Mes suformavome suaugusioms žiurkėms sąlyginius baimės refleksus ir palaukėme pusantrų metų. Tai gali atrodyti ne itin ilgas laiko tarpas, bet tai beveik viso suaugusios žiurkės gyvenimo trukmė. Kai vėl patikrinome jų reakciją į garsinį signalą, jos nė kiek nebuvo primiršusios savo baimės. Nė trupučio." Štai kokia veiksminga ir patvari yra smegenų baimės sistema. Baimę galima įveikti (šį procesą patyrinėsime visai netrukus), bet migdolinis kūnas, kaip, anot patarlės, ir dramblys, niekados nepamiršta.

Kaip ištrūkti iš uždaro rato

Scottui Raderstorfui pasisekė tiek gelbstintis nuo cunamio, tiek įveikiant psichologines pasekmes. Jis pasakoja apie savo šiurpinantį bėgimą nuo kunkuliuojančios vandens sienos su trupučiu

baimės ir humoro. „Po to įvykio ėmiau skaityti vadovėlius apie stichines nelaimes, o pačiame atviriausiame iš jų buvo rašoma, kad nuo cunamio apsisaugoti neįmanoma, – pasakojo jis juokdamasis. – Jei esi taip arti, kad matai cunamį savo akimis – jau per vėlu." Raderstorfas supranta, kad jam pasisekė, jog jis išliko gyvas, bet toji patirtis jo netraumavo – tiesą sakant, cunamis nė nesugadino šeimos atostogų. Kadangi Tailando laivynas pirmiausia evakavo moteris ir vaikus, Scottas kelioms dienoms atsiskyrė nuo Joellenos ir vaikų, bet visai netrukus jie vėl keliavo per pasaulį. Vienintelis išlikęs psichologinis pėdsakas – pasikartojantys sapnai apie galingos bangos triuškinamus medžius ir namus, kai girdi nenatūralų, žemą garsą, primenantį lūžtančių kaulų traškėjimą. Daugeliui kitų nebūtų taip pasisekę.

Tačiau Raderstorfas vis dar prisimena šį įvykį taip aiškiai, lyg jis būtų nutikęs vakar – tai būdinga patyrusiems tokius šiurpius išgyvenimus. Emocijos, iš dalies veikiamos migdolinio kūno, neretai paryškina mūsų prisiminimus, tad labiausiai jaudinančios – tiek gerąja, tiek blogąja prasme – mūsų gyvenimo akimirkos sąmonėn įsirėžia ryškiausiai, išlieka tarsi nuotraukos. Psichologai tai vadina blykstės efektu. Sakoma, kad visi prisimena, kur jie buvo, kai sužinojo, kad nušovė prezidentą Kennedy. Tas pats galioja ir visoms kitoms tragedijoms – nuo Perl Harboro iki Rugsėjo 11-osios įvykių. (Tačiau, nors dažniausiai esame *įsitikinę,* kad blykstės akimirkas prisimename nepriekaištingai, ne visada esame *teisūs*. Atlikdami vieną tyrimą psichologai paprašė studentų prisiminti daugkartinio naudojimo erdvėlaivio „Challanger" sprogimą, po įvykio praėjus kelioms dienoms, ir

po to susitiko su jais po kelerių metų. Antrojo susitikimo metu studentai prisiminė sprogimą labai detaliai, bet jų prisiminimai buvo netikslūs.) Retkarčiais šie stiprūs, emocingi prisiminimai gali sukelti gerokai sunkesnių psichologinių problemų; tai rodo karo veteranų patirtos giluminės traumos. Potrauminio streso sutrikimo (PTSS) atvejais baimė ir atmintis patenka į siaubingą grįžtamojo ryšio ratą. Nekaltos provokacijos, pavyzdžiui, dujų sprogimas automobilio duslintuve, sukelia ryškų prisiminimą, o migdolinis kūnas reaguoja taip, tarsi tai dabar vyktų vėl.

Baimės mechanizmas kelia daugiausia rūpesčių tais atvejais, kai mūsų akyla apsaugos sistema tarsi atsisuka prieš mus, plakdama mus baimės bangomis dėl pramanytų pavojų. Net jei mums ir netenka išgyventi tokių žūtbūtinių potyrių kaip kareiviams, kiekvienas susidarome savą pasibjaurėtinų dalykų katalogą. Nesvarbu, ar tai viešo kalbėjimo, skrydžio baimė ar įkyrus polinkis nerimauti dėl santykių ar darbo pastovumo – migdolinis kūnas dažnai prikuria mums nepageidaujamų baimių ir užgroja būtent tada, kai mes norėtume būti atsipalaidavę ir ramūs. Kadangi esame linkę laikyti baimę ir nerimą nepageidaujamais kliuviniais, neretai galvojame, kad išlikti šaltakraujiški spaudžiant aplinkybėms galime tik iš jų išsivadavę. Baimę ir ramybę laikome priešingais dalykais, kaip tamsą ir šviesą; jei bijai, negali atrodyti drąsus ar ramus, ir viskas.

Tačiau ši nuomonė visiškai klaidinga. Baimė ir šaltakraujiškumas yra kur kas labiau, nei manome, suderinami dalykai, netgi *būtini* vienas kitam. Nerimas neprivalo būti mūsų priešas;

iš tikrųjų kai kurie neurotiškiausi ir baikščiausi žmonės mūsų planetoje tuo pačiu yra ir šaltakraujiškiausi, kai juos prispaudžia aplinkybės. Įtemptose situacijose šaltakraujai ir karštakošiai labiausiai skiriasi ne tuo, *ar* jie jaučia baimę – tai beveik visiškai sąmoningai nevaldomas procesas, bet tuo, koks jų *santykis* su savo baime. Kituose skyriuose patyrinėsime du pagrindinius laukus: nematomas baimės, nerimo ir streso varomąsias jėgas ir slaptas sudedamąsias dalis, kurios padeda išlikti ramiems bauginančiose situacijose. Nors šios dvi srovės gali atrodyti visiškai skirtingos, jos abi įteka į tą pačią upę. Tikra ramybė pasiekiama ne mažinant mūsų baimės apimtis ir ne laikantis taisyklių, padedančių pasiekti tobulą ramybę, – svarbiausia išmokti tinkamai bijoti. Galbūt ateis metas, kai neurologijos mokslas atras būdą apskritai išvengti baimių ir prisiminimų po trauminių įvykių. Pavyzdžiui, 2002-aisiais Harvardo universiteto psichiatras Rogeris Pitmanas atliko eksperimentinį bandymą su neseniai avarijų aukomis tapusiais žmonėmis, naudodamas vaistą nuo aukšto kraujospūdžio propranololį, kad neleistų formuotis prisiminimų baimėms. Pitmanas su savo komanda kreipėsi į skubios pagalbos skyriuje atsidūrusius pacientus, nukentėjusius per automobilių avarijas ir ištikus panašioms nelaimėms, ir per šešias valandas nuo įvykio atsitiktine tvarka paskyrė jiems dešimt dienų kasdien gerti placebą arba propranololį. Propranololis blokuoja adrenalino, kūno baimės sistemą maitinančio hormono, poveikį. Pitmanas teigė, kad, jei adrenalinas negali atlikti savo užduoties, nelaimių aukų prisiminimai neįgauna tokio trauminio krūvio. Žinoma, po trijų mėnesių propranololį vartojusiems pacientams pasireiškė žymiai

mažiau traumos simptomų nei vartojusiems placebą. Joe LeDoux su savo kolegomis ėmėsi šią idėją perkelti į fantastinį lygmenį – jie dėlioja metodo, kuriuo būtų galima *naikinti* konkrečius emocinius prisiminimus, apmatus. Jo aiškinimu, į smegenis suleidus chemikalo, kuris apriboja baltymų sintezę, negalėtų susiformuoti nė vienas atkuriamas prisiminimas, nes cheminė medžiaga išardytų prisiminimą, tarsi jūs išraizgytumėte neuronų mazgą. Savo laboratorijoje LeDoux suleido tokios medžiagos žiurkėms ir vos po vieno seanso panaikino bauginančio elektroninio signalo baimę; po kelių dienų žiurkės apskritai nebereagavo į garsinį signalą. Atliekant šią procedūrą atsakingai, ji galėtų tapti tikra palaima traumuotoms aukoms, nors kai kurie prašymai suglumino LeDoux. Vienas apie jo tyrimą nugirdęs vyriškis su viltimi pasiteiravo mokslininko, ar šis galėtų jam ištrinti prisiminimus apie buvusią žmoną.

Tačiau dar nedžiūgaukite: kol jūsų psichologai ims taikyti šį pažangų gydymą, dažniausiai su baime teks dorotis senoviniu būdu. Čia šuo ir pakastas – tai sunki užduotis. Nemalonūs potyriai įsirėžia mums į smegenis prieš mūsų valią, o mūsų migdolinis kūnas sužadina baimę, kai mums labiausiai norėtųsi išlikti ramiems. Ši sistema nėra iš lengviausiai suvaldomų, mat ji buvo sukurta ne tam, kad ja būtų smagu naudotis, jos tikslas – saugoti mus nuo pražūties. Tačiau dažniausiai nerimą ar stresą pajuntame ne dėl kokio nors mirtino pavojaus; mes reaguojame į matematikos egzamino ar priešpaskutinio krepšinio varžybų metimo keliamą įtampą. Atrodo, kad, užuot padėjusi mums klestėti, baimė kaišo pagalius į ratus, tad mums nelengva suvokti, kad ji

nesistengia užkirsti kelio į sėkmę*. Mums norėtųsi gebėti išjungti baimės atsaką tiesiog spragtelėjus psichologinį šviesos jungiklį, bet ši sistema sukonstruota ne taip. Nors baimė yra fantastiškas, galingas, tikrų tikriausias gyvybės apsaugos mechanizmas, mes vis vien kovojame su jos ypatumais.

Laimei, kad ir kaip sudėtinga suvaldyti šią sistemą, mūsų baimės nebūtinai kontroliuoja mūsų likimą. Niekam nėra lemta paklusti migdolinio kūno užgaidoms. Pritaikydami savo elgseną ir įsitikinimus, galime nepaprastai pakeisti migdolinio kūno baimės išraiškas; mes netgi galime pagelbėti savo smegenims išmokti sulaikyti baimės atsaką jam dar nepabudus. Tai taip pat yra tik dabar mokslininkų pradedamas suprasti neurologinis procesas, bet vienas atradimas yra akivaizdžiai aiškus – mes galime įveikti beveik visas baimes, jei tik mūsų santykis su jomis bus teisingas. Žinoma, šis kelias gali būti kiek keblokas, bet ne todėl, kad išmintingas požiūris į baimę yra sudėtingas ar nenatūralus. Ne, labiausiai šiais laikais mūsų baimes įveikti kliudo tai, kad mes stebėtinai įpratome su jomis elgtis taip *neišmintingai*, kaip tik žmogui įmanoma.

* Apie tai, kaip baimė *gali* padėti mums susilaukti vienokio ar kitokio pasisekimo, perskaitysite ketvirtajame skyriuje.

2 skyrius

Jaudulio spąstai: aštuoni siaubingi (ir pora *gerų*) būdai, kaip susidoroti su baime ir nerimu

TARP DALYKŲ, KURIŲ GYVENIME LABIAUSIAI NORĖTUME išvengti, pirmauja liga. Niekas nenori susirgti. Todėl kartais nerimauti dėl sveikatos yra visiškai sveika, o retkarčiais netgi naudinga, pavyzdžiui, kai rūpindamiesi savo sveikata nusprendžiate nesinuomoti užmiesčio sodybos buboninio maro karantino zonoje. Tačiau tarp mūsų yra ir tokių žmonių, kurie nerimaudami dėl sveikatos gerokai perlenkia lazdą ir taip smarkiai įsitraukia į sveikatos problemas, kad ima atrodyti, jog jie gyvena iškreiptoje tikrovėje, kurioje kiekvienas galvos suskaudimas ir nulūžęs nagas byloja apie artėjantį galą. Jų baugšti karalystė yra gana savotiška vieta, tačiau pakeliavę po ją daug ką sužinosime. Moksliniai tyrimai liudija, kad būgštavimu persmelktas hipochondriko pasaulėlis geriausiai moko, kaip nereikia kovoti su baime ir nerimu.

Kelionę po šią paralelinę tikrovę pradėsime nuo jos virtualios rotušės – internetinių hipochondrikų forumų, kuriuose tūkstančiai sveikata susirūpinusių piliečių rūšiuoja savo simptomus

ir dalijasi nuogąstavimais su bendraminčiais. Šioje virtualioje erdvėje kiekvienas, net ir menkiausias, nusiskundimas gali sukelti tikrą susijaudinimo audrą. Beskaitinėdamas temas, esu aptikęs tokių antraščių: „Skauda pažastį – prašau, patarkite!", „Nykstančios dantenos – mirties požymis?", „Greitai augantys nagai... padėkite!" Nerimo kankinami rašeivos kiekvieną minutę tikrina širdies ritmą ir kūno temperatūrą, lyg prižiūrėtų atominį reaktorių, kuriam gresia radioaktyvių medžiagų nutekėjimas. Grėsmingi simptomai paprastai apima kūną perskaičius straipsnį apie retesnę ligą arba pasižiūrėjus serialą apie gydytojų gyvenimą, pavyzdžiui, „Daktaras Hausas" (populiaru sau diagnozuoti išsėtinę sklerozę, kurios pagrindiniai simptomai, tokie kaip drebulys, raumenų įtampa, sutampa su nerimo požymiais). Čia pradingsta sveikos nuovokos logika. Viena studentiško amžiaus mergina parašė apie juodą dėmę, atsiradusią ant dantenų, išsigandusi, kad jos dienos jau suskaičiuotos. „Truputį supanikavau – tai buvo tik prilipęs baziliko gabaliukas", – po kelių minučių pranešė ji, tačiau nesumišusi toliau atkakliai aiškino apie galimą auglį klubo sąnaryje. Nors šio pasaulio svečiui gali pasirodyti, kad šie žmonės juokauja, jie iš tiesų yra įsitikinę, kad sunkiai serga.

Arthuras Barsky, Harvardo medicinos mokyklos psichiatras ir hipochondrijos tyrėjas, aiškina, kad šiems dėl sveikatos būgštaujantiems žmonėms itin sudėtinga patikėti, jog pavieniai simptomai gali būti nereikšmingi. „Simptomų jie neišsigalvoja, – sakė man Barsky, – tiesiog simptomai nepriklauso kuriai nors konkrečiai ligai. Simptomai gali pasireikšti dėl pačių paprasčiausių priežasčių, tokių kaip miego trūkumas, maitinimosi

įpročiai, stresas, bet tokiems žmonėms šis paaiškinimas dėl savo paprastumo atrodo neįtikimas." Kitaip sakant, juos kankina netikrumo jausmas: aptikę neaiškų pojūtį kūne, jie iš karto įtiki *galimybe*, kad šis menkutis simptomas praneša apie mirtiną ligą, o ne *tikimybe*, jog jis yra gerybinis. Menkniekis išpučiamas iki katastrofos. Būgštavimai virsta neabejotinais dalykais. Vadinasi, hipochondrija yra itin įsiaudrinusio nerimo apraiška. Nesugebėdamas susitaikyti su dvejonės siaubu, hipochondrikas atiduoda savo gyvenimą į baimės rankas. „Jautresni žmonės vadina hipochondrikus „susirūpinusiais sveikaisiais", – rašo Jennifer Traig savo hipochondrikės memuaruose „Ir vienai gerai". – Tai taiklus apibūdinimas. Mes išties nesveikai susirūpinę. Mes jaudinamės be ribų ir be atvangos." Iš hipochondrikų nerimo besivystantys elgesio modeliai anaiptol neprislopina jų baimių, priešingai – tik dar labiau jas sustiprina.

Kaip pavyzdį pateiksiu vieną hipochondrikų arsenalo ginklą – patvirtinimo ieškojimą. Dauguma hipochondrikų, kamuojami ramybės neduodančio susirūpinimo sveikata, ryžtasi odisėjai po gydytojų kabinetus, tikėdamiesi šimtu procentu įsitikinti, kad yra visiškai sveiki (JAV net 5 % pacientų apsilanko pas gydytoją dėl hipochondrijos, o tai valstybės biudžetui kasmet atsieina 20 milijardų dolerių). Tačiau tokia taktika yra klaidingiausia. Hipochondrikai niekada nesijaučia visiškai tikri, nes joks gydytojas ir joks skeneris negali pateikti šimtaprocentinės diagnozės, todėl visada egzistuoja paklaidos galimybė. „Jie ieško absoliutaus savo sveikumo patvirtinimo, o to nustatyti neįmanoma", – teigia Barsky. – Net jei nuskenavus visą kūną paaiškės, kad viskas gerai,

po dešimties minučių gali ištikti širdies smūgis." Tačiau jie vis tiek ieško nepasiekiamo patvirtinimo, užsirašo atlikti vis naujus tyrimus, eina pas įvairiausius gydytojus, maitina savo nerimą. Dėl tokio elgesio gydytojai siunta ir juos vadina „nikais" – tai „nešdinkis iš kabineto" trumpinys. Gydytojus nervina ne tik paviršutiniškos jų medicinos žiniomis ir „organų rečitaliai" – begalinės litanijos apie kiekvieną kvadratinį savo kūno centimetrą, bet ir faktas, kad jokie daktaro patarimai jiems nepadeda. Barsky šį reiškinį aiškina šitaip: „Gydytojui atrodo, kad nuo jo šnekų pacientas tampa dar irzlesnis."

Dėl tokio elgesio hipochondrikai neužsitarnauja pagarbos. Dažniausiai iš jų juokiamasi. Kaip pavyzdį pateiksiu Henriettą Darwin – mylimą ketvirtąjį Charleso Darwino vaiką. Darwinų namuose hipochondrija buvo tapusi kone menu, o Henriettą šiuo požiūriu galima prilyginti Picasso. Kai jai buvo trylika, ją apžiūrėjęs gydytojas nustatė, kad šiek tiek pakilusi temperatūra, ir rekomendavo kelias dienas pusryčius valgyti lovoje. Kaip vėliau papasakojo jos dukterėčia: „Daugiau ji gyvenime nebesikėlė pusryčiauti." Vaikštinėdama po namus, Henrietta apsivyniodavo kairiąją pėdą šilkine skarele, nes jai atrodė, kad viena koja truputį vėsesnė už kitą. Tačiau jos neurotinis šedevras buvo savadarbė dujokaukė, kurią ji užsidėdavo pasirodžius svečiams. „Tai buvo paprastas vielinis virtuvinis koštuvas, prikimštas sterilios vatos ir guminėmis žarnelėmis pritaisomas prie ausų, kaip antsnukis", – dalijosi prisiminimais jos dukterėčia. – Jį užsimovusi, ji bendraudavo su svečiais ir dusliu balsu, panirusi į savo eukaliptu kvepiančią užuovėją, aptarinėdavo politiką, nė nepastebėdama,

kaip visi tvardosi nepratrūkti juokais."* Kai kurie hipochondrikai įerzina patys save, kaip taikliai pažymi sveikata besirūpinantis humoristas Gene'as Weingartenas, apibūdindamas dar vieną naudos neduodantį elgesio modelį – simptomų tikrinimą. „Eilinis žmogus, pastebėjęs, kad akies vokas nežymiai trūkčioja, tiesiog ištartų „hmm", – rašo jis savo knygoje „Hipochondriko gyvenimo (ir mirties) vadovas". – O hipochondrikas ištartų „hmm" tik tuo atveju, jei praneštumėte jam apie naujai atsiradusią mirtiną ligą, kurios pagrindinis simptomas – nesugebėjimas ištarti „hmm". Tada jis imtų kartoti „hmm" po 1 723 kartus per dieną, kol galiausiai išsivystytų laringitas, jis nebesugebėtų ištarti „hmm" ir tai palaikytų gryniausiu įrodymu, kad jau miršta."

Tačiau didžiausia hipochondrikų rykštė yra naujausias jų arsenalo įrankis – internetas. Anksčiau, kai informacija nebuvo taip lengvai pasiekiama, hipochondrikams, norintiems tyrinėti retesnes ligas, tekdavo plumpuoti į biblioteką ir gilintis į apipelijusių medicinos knygų tekstus. O dabar, kai yra tokie tinklalapiai, kaip *WebMD* ir *MedicineNet*, šių žinių galima gauti vos kelis kartus spustelėjus pelės klavišą. Šis technikos laimėjimas ypač pakenkė susirūpinusiems sveikiesiems: nors žinojimas ir yra jėga, bet dėl interneto platybių informacijos perkrovos nerimaujančiose smegenyse įvyksta trumpasis jungimas. Nuo kiberchondrijos kenčia

* Tačiau žymiausia hipochondrikė istorijoje buvo poetė Sara Teasdale, kuri netgi buvo nusisamdžiusi seselę, kad kasdien ją prižiūrėtų. Vieną 1933-iųjų dieną Teasdale pastebėjo ant rankos sutrūkusią kraujagyslę ir iš karto nusprendė, kad jai gresia širdies priepuolis: įsitikinusi, kad galas visai čia pat, ji nutarė nieko nelaukti ir užbėgti už akių formalumams, todėl išgėrė per didelę migdomųjų dozę. Vėliau koroneris pranešė, kad ji buvo visiškai sveika.

ne tik chroniški hipochondrikai. 2008-aisiais „Microsoft“ įmonė atliko tyrimą, kiek darbuotojų ieško informacijos sveikatos klausimais. Rezultatai atskleidė, kad daugiau nei pusė darbuotojų didelę darbo laiko dalį skirdavo informacijos medicinos klausimais paieškai, o svarbiausia tai, kad šios paieškos nuvesdavo juos iki pačių sunkiausių diagnozių. Pabandykite patys: įveskite į „Google“ paiešką „kojos skausmas“ ir jau pirmajame puslapyje pamatysite informaciją apie giliųjų venų trombozę, diabetą, neramių kojų sindromą, slankstelių išvaržą, užsikimšusias arterijas ir mirtinas širdies ligas bei nuorodą į „193 ligas, kurios pasireiškia kojos skausmu“. Tad nejaugi vis dar nuostabu, kad, atsiradus internetui, hipochondrikų skaičius gerokai išaugo?

Iš pirmo žvilgsnio atrodo keista pradėti kalbą apie baimių, streso ir įtampos valdymą nuo hipochondrijos temos. Tačiau *kiek* sveiko proto turi turėti žmogus, nuolat manantis, kad kiekvienas niežulys yra vėžio simptomas? Tikrieji hipochondrikai yra liguistai priklausomi nuo savo nuogąstavimų, kurie skatina sveikai nuovokai prieštaraujantį elgesį. Jie pasmerkia save nesibaigiantiems patvirtinimo ieškojimams, nuolatos jaudinasi dėl artėjančios sveikatos katastrofos, tyrinėja egzotiškiausias ligas, tikrina simptomus, kol šie galiausiai ima ryškėti – tendencijos išties savižudiškos, todėl norime paklausti: „Kodėl jie taip elgiasi?“ Atsakymas į šitą klausimą ir yra visa esmė, būdinga ne tik hipochondrikams, bet ir mums visiems: mes tikime, kad nerimas mus kreipia tinkama linkme, nors iš tikrųjų dažniausiai nerimo vedami elgiamės būtent priešingai, nei reikėtų. Iš hipochondrikų galime daug ko pasimokyti, nes jie panašūs į mus labiau, nei tuo norėtume tikėti.

Aštuonios klaidos

Nors esame linkę manyti, kad mūsų draugai – baimė ir nerimas – yra vienas ir tas pats, jų charakteris ir neurologiniai paveikslai yra labai skirtingi. Galime laikyti juos dizigotiniais dvyniais: nors baimė ir nerimas panašūs ir turi vieną tėvą – migdolinį kūną, jie yra skirtingi individai, turintys savo skonį ir pomėgius. Kaip jau sužinojome praeitame skyriuje, baimė daugiausiai yra fiziologiška, o nerimas – kognityvinis: baimė įkrauna kūną tučtuojau sprukti nuo realaus pavojaus, o nerimas skatina smegenis ieškoti atsakymo, kaip išvengti teorinio pavojaus ateityje. Baimė rėkia: „Bėk!“, o nerimas svarsto: „O kas, jeigu?“ Baimė gali sukelti nerimą, o nerimas gali išsirutulioti į baimę, bet kartais jie pasireiškia atskirai.

2007-aisiais Londono universiteto koledže buvo atliktas smagus eksperimentas, kurio metu buvo aiškiai pademonstruoti neurologiniai abiejų pojūčių skirtumai ir įrodyta, kad galime lengvai pereiti iš vienos būsenos į kitą. Tyrimo metu mokslininkai stebėjo žmones, žaidžiančius „Pac-man“ stiliaus žaidimą, papildytą skausmingu niuansu: jei herojų pagauna raudonas piktadarys, besivaikantis žaidėją po virtualų labirintą, žmogus gauna elektros šoką (elektros šokai psichologams teikia ypatingą džiaugsmą). Kol pabaisa būdavo gana toli, skeneriai rodė didelį aktyvumą žaidėjų prieškakčio žievėje: kaip ir būdinga nerimaujant, jie stengėsi sugalvoti, kaip elgtis toliau, kad išvengtų grėsmės. Tačiau pabaisai ėmus artėti, smegenų veikla pasikeisdavo. Kraujas iš prieškakčio žievės suplūsdavo į apatinę primityvesniąją smegenų dalį, kuri

siunčia kūnui susirėmimo, sprukimo arba suakmenėjimo signalus, todėl žaidėjai tapdavo impulsyvesni. Pavojui ėmus lipti ant kulnų, ateidavo baimės eilė. Šis eksperimentas aiškiai parodo, kad neatskiriamos mūsų nerimo ir baimės sistemos sudaro vientisą visumą: *nerimas* skatina galvoti apie tolimą pavojų ir būdus jo išvengti, o grėsmei priartėjus, mus užvaldo *baimė*. Nerimas ir baimė yra glaudžiai susiję, todėl ir patarimai, kaip elgtis ir kaip nesielgti, tinka jiems abiem.

Baimę jaučia visi gyvūnai, bet, kiek žinome, vienintelis žmogus, sugebantis planuoti ir mąstyti dėl gerai išsivysčiusios smegenų žievės, jaučia nerimą. Jeigu neturite ypač keistų įpročių, tokių kaip nuolat lenkti mašinas greitkelyje savo malonumui, galima teigti, kad kasdieniame gyvenime patiriate daugiau nerimo negu baimės. Nerimo sukeltų sutrikimų skaičiumi (kas trečias žmogus anksčiau ar vėliau patiria tokį sutrikimą) amerikiečiai lenkia visus kitus nerimautojus pasaulyje. Tačiau laimei, nors nerimas yra išskirtinai žmonėms būdingas jausmas, taip pat esame vieninteliai gyvūnai, galintys sąmoningai įveikti savo baimes (juk išgirdęs įjungtą dulkių siurblį jūsų įsitempęs naminis katinas negalvoja: „Rodos, mane apėmė baimė – gal reikėtų kreiptis į psichologą?“, jis tiesiog sprunka slėptis). Toks slopinimo efektas atsiranda dėl neurologinio proceso, vadinamo nykimu; pasinaudoję juo, pamažu įveiksime savo baimes ir palengvinsime nerimą.

Tačiau šios baimių nykimo sistemos suaktyvinimas turi vieną trūkumą: mes ją sugadiname, dar nespėję pajusti jos veikimo. Kaip ir anksčiau aptarti hipochondrikai, pasiduodame nerimo kurstomam saugumo poreikiui ir galiausiai tik pabloginame

situaciją. Nors nerimo ketinimai ir yra patys geriausi, jis neretai veda į nesibaigiančias klaidas, aklavietes ir klaidinančias iliuzijas – iš viso jų yra net aštuonios.

Pirma klaida: toks jau gimiau

Kadangi savo genetinio paveldo nebepakeisime, galima sakyti, kad formaliai tai nėra *klaida*, tačiau jį nagrinėdami geriau suprasime, kaip jaučiame baimę ir nerimą. Kai kalbama apie šaltakraujiškumą, dažniausiai užduodamas šis klausimas: ar savitvarda yra *įgimta* ar *išlavinama*? Ar bebaimiai žmonės gimsta su narsia veido išraiška ir, esant reikalui, gali iš karto atlikti operaciją gretimoje palatoje ir išgelbėti žmogaus gyvybę, ar jų šaltakraujiškumas ateina drauge su patirtimi?

2001-aisiais psichiatras Kennethas Kendleris iš Virdžinijos sandraugos universiteto, parašęs išsamų darbą apie fobijų genetiką, pateikia mums kol kas geriausią turimą atsakymą. Su kolegomis Kendleris ištyrė 1 200 vyriškos lyties tiek monozigotinių, tiek dizigotinių dvynių, ieškodamas kiekvieno individualių fobijų. Vaikystėje visi dvyniai augo toje pačioje aplinkoje ir buvo auklėjami vienodai, bet tik identiški dvyniai turi tą pačią DNR, todėl Kendleris, palyginęs monozigotinių ir dizigotinių dvynių fobijas, sugebėjo atmesti išorinę įtaką ir išskirti grynai genetinį polinkį į nerimą. „Apibendrinant išvadas galima sakyti, kad, nors ir nežymiai, genetika išties turi įtakos fobijoms, – pasakojo man Kendleris. – O tai reiškia, kad kiekvieno žmogaus polinkis į nerimą gali skirtis apie trisdešimčia nuošimčių.“ Kitaip sakant, kone

trečdalis polinkio į nerimą slypi mūsų DNR. Tačiau Kendlerio tyrimas pateikia dar vieną nuostabą keliantį atradimą – individualios baimės taip pat įsišaknijusios genuose. „Greičiausiai manote, kad žmogus bijo žiurkių dėl to, kad kadaise jam įkando kokia žiurkė, tačiau empiriškai tai nėra tiesa, – paaiškino jis. – Tiesą sakant, daugelis žiurkių bijančių žmonių nėra nė karto net susidūrę su žiurke. Todėl galima spėti, kad ši baimė yra įgimta."

Į šitą genetinę maišalynę galime įmesti dar vieną rizikos faktorių, būdingą pusei visos žmonijos – buvimą moterimi. Pasak Kendlerio, moterys dvigubai labiau linkusios į nerimą nei vyrai ir, kaip galite įsivaizduoti, diskusijos apie tokio reiškinio priežastis netrunka įsiplieksti. Štai Michelle Craske, žymios psichologės ir nerimo tyrinėtojos iš Kalifornijos universiteto Los Andžele, paaiškinimas: pasirodo, kad atsakymas iš dalies priklauso nuo to, kaip mokome vaikus reikšti emocijas. „Žiūrint iš socializacijos perspektyvos, remiantis svariais įrodymais, galima teigti, kad mergaitės skatinamos reikšti drovumą ir nerimą, o tokius jausmus demonstruojantys berniukai gali netgi susilaukti bausmės", – kalbėjo Craske. Šį reiškinį galime pavadinti „nubrozdinto kelio efektu": tėvai ima guosti dėl nubrozdinto kelio verkiančią mergaitę, bet berniukui liepia susiimti, o atsiradęs ryšys tarp neigiamos emocijos demonstravimo ir mamos bučinių gali nulemti vėlesnį mergaitės polinkį į nerimą. Kol kas tikslaus atsakymo nežino niekas.

Tiesą sakant, jau žinome, kad 30 nuošimčių nerimo yra nulemta genų, tačiau 70 nuošimčių vis dar tebėra tamsus miškas. Galima pasakyti tik tiek, kad dauguma mūsų jau gimsta su

smegenyse įrašytu nerimu. Tačiau genai nebūtinai nulemia gyvenimą. „Dažnai vartoju metaforą, teigiančią, kad gyvenimas yra lyg simfonija, – sakė Kendleris. – Nors ir nežymiai, jūs galite truputį pakaitalioti genų užduotas temas, tačiau svarbiausia, kad visą gyvenimą jūs valdote taip, kaip šios temos atliekamos."

Antra klaida: nerealaus užtikrintumo ir kontrolės siekis

Laikas atlikti eksperimentą vaizduotėje. Įsivaizduokite, kad jus, kaip „Žvaigždžių take", perkėlė į miško proskyną; situacija visai maloni, kol staiga nepastebite netoliese šniukštinėjančio meškino, kuris kol kas dar jūsų nemato. Patekę į tokią nenuspėjamą ir nemalonią padėtį, pajusite ne vien gryną baimę (ji pasireikš adrenalino pliūpsniu, nuo kurio kone pašoksite į orą), bet ir gana stiprų nerimą: *Kas bus, jeigu jis mane pastebės? O jei užpuls? Galbūt jis žino, kaip patekti į „Žvaigždžių tako" transporterį?* Jūs, kaip Darwinas prie gyvačių narvo, negalite sutramdyti viduje kylančios baimės, bet yra du būdai visiškai nuraminti jaudulio sukeltą nerimą. Pirmasis būdas – pradėti visiškai *kontroliuoti* situaciją. Jei jūsų rankose staiga materializuotųsi ginklas su užrašu „meškas naikinantis ginklas", naujai atsiradęs kontrolės pojūtis užbaigtų spėliojimą „o jeigu", nes įgytumėte galią pašalinti meškos keliamą grėsmę. Kitas būdas – pajusti visišką *tikrumo* dėl ateities *jausmą*. Įsivaizduokite, kad pats Dievas, iškišęs galvą iš dausų, jums pasakytų: „Neblogai paplušėjau, kurdamas meškas, ar ne? Baisokas padaras. Bet tu nesijaudink – šita meška tikrai tavęs nepuls." Pajutus tvirtą įsitikinimą, nerimas taip pat staiga išgaruotų.

Vadinasi, jūsų meškos baimės šaltiniai yra du: kontrolės stygius ir tikrumo jausmo nebuvimas.

Ypač pastarasis. Pasakysiu paprastai: tikrumo jausmas yra pats didžiausias nerimo priešas. Tai pagrindinis šaltinis, maitinantis jaudulį ir nuogąstavimą, todėl nerimą galima laikyti tam tikra reakcija, siekiančia pašalinti netikrumo jausmą. Pavyzdžiui, nerimo tyrėjas Michelis Dugas nustatė, kad viena iš užkietėjusių nerimautojų jaudulio priežasčių yra ta, kad jiems ypač sunku atmesti net ir mažiausią galimybę, kad ateityje gali nutikti koks nors neigiamas įvykis (jau žinome, kad tai išties būdinga aptartiems hipochondrikams). Didelis nepakantumas netikrumui keičia žmogaus pasaulio suvokimą. Žmonės, kurie negali pakęsti netikrumo jausmo, dviprasmišką informaciją visuomet interpretuoja ne kaip neaiškią ar neutralią, bet kaip *grėsmę*; kognityvinės psichologijos specialisto Roberto Leathy'io tyrimas parodė, kad tokie žmonės taip bjaurisi netikrumo jausmu, kad netgi „rinktųsi užtikrintą neigiamą pasekmę nei neužtikrintą galimybę padėtį pakeisti į gera". Mūsų nerimo sukeltas kontrolės troškimas kyla iš to paties šaltinio. Valdydami situaciją, jaučiamės užtikrinti dėl ateities, todėl mums dėl nieko nebereikia jaudintis. Tačiau kontrolės stoka verčia jaustis neužtikrintai, o dėl to imame dar labiau nerimauti.

Vadinasi, tikrumo jausmas ir kontrolė turi dvi puses. Nerimas dingsta, jei jaučiamės užtikrinti ir manome, kad kontroliuojame padėtį, bet, jei stengiamės taip jaustis, kai to padaryti neįmanoma – kai mėginame suvaldyti nevaldomą situaciją arba trokštame būti tvirtai kažkuo įsitikinę nenuspėjamame pasaulyje, tik

pabloginame padėtį. Pavyzdžiui, hipochondrikai, kurie imasi žygių, kad gautų nepaneigiamą savo sveikatos įrodymą, patenka į užburtą nerimo ratą. Siekiant susitvarkyti su nerimu, itin svarbu išmokti atskirti, kurios situacijos yra tiesiog nevaldomos ir mes negalime būti užtikrinti, ir susitaikyti su šiuo faktu, o ne su juo kovoti.

Trečia klaida: nerimauti dėl nerimo

Aštuntojo dešimtmečio pradžioje psichologas Tomas Borkovecas, atlikęs nemigos, kurią iki tol ekspertai laikė per didelio psichologinio susijaudinimo padariniu, tyrimą, žengė svarbiausią žingsnį savo karjeroje. Borkoveco tyrėjų komanda iškėlė hipotezę, kad nemigos kankinami pacientai panirs į miegą greičiau, jei išmoks fizinių atsipalaidavimo pratimų, tačiau tokia taktika nedavė laukiamo rezultato: fiziškai įsitempę pacientai gali greitai užsnūsti, o ramesni žmonės sugeba tik gulėti ir žiūrėti į lubas. Jie greitai išsiaiškino, kad pats svarbiausias kintamasis čia yra ne *fiziologinė*, o *kognityvinė* veikla. Nuo nemigos kenčiantys žmonės tiek daug būgštaudavo, mąstydavo ir apskritai nerimaudavo, kad tiesiog negalėdavo užmigti. Ši įžvalga pastūmėjo Borkovecą žengti ilgu, bet produktyviu keliu, vedančiu į pačią jaudulio gelmę, o jo ir jo kolegų atradimas jus, ko gero, nustebins: jaudinimasis nėra vien nemalonus, pasikartojantis ir bevertis jausmas – jis taip pat kliudo jums susidoroti su savo baimėmis.

Evelyn Behar, viena iš Borkoveco kolegių, šiuo metu dėstanti Ilinojaus universitete Čikagoje, šitaip apibūdina jaudulį:

„nuolatinė lingvistinė veikla, susijusi su potencialiai grėsmingais ateities įvykiais", ir esminis žodis čia yra *lingvistinė*, nes jaudulį dažniausiai išreiškiame vidiniais pokalbiais savo galvoje. Dažnai nuomonės apie šitą vidinį čiauškesį yra tokios iš piršto laužtos, kad net juokinga. „Kai kurie žmonės sieja nerimą su teigiamais dalykais, – teigia Behar. – Jie yra įsitikinę, kad jaudulys padeda jiems pasiruošti. Tačiau jaudulys žmonėms tikrai nėra toks naudingas, kaip jie linkę galvoti." Pavyzdžiui, tyrimu nustatytas vienas labai svarbus dalykas – jei žmogus būgštauja, jis beveik niekada nepriima tinkamų sprendimų. Mums atrodo, kad sprendžiame problemą, o iš tikrųjų tiesiog patenkame į begalinį jaudinimosi ratą. Iš dalies taip yra dėl to, kad mes jaudinamės dėl *šlamšto* – tikslesnio žodžio nėra. „Dar vienas dalykas, kurį išsiaiškinome ištyrę žmonių nerimo dienoraščius, yra tas, kad devyniasdešimt penki nuošimčiai jų nuogąstavimų niekada neišsipildo", – paaiškino Behar*. – O jei ir *įvyksta* koks nors jiems nerimą keliantis dalykas, jie su tuo susidoroja kur kas geriau, nei patys tikėjosi." Tuomet galite imti galvoti, kad jei: a) jaudinimasis retai padeda priimti teisingus sprendimus, b) nuogąstavimai beveik niekados nepasitvirtina ir c) nesijaudindami kuo puikiausiai susidorojome su susidariusia padėtimi, geriausia išvis liautis nerimauti. Tačiau vis dėlto nerimaujame dėl dviejų priežasčių. Pirmoji priežastis ta, kad neigiamų pasekmių nebuvimas *sustiprina* jaudinimosi įprotį. Nuogąstavimų

* Jei perskaitę šį sakinį pagalvojote: „O Dieve, vadinasi penki nuošimčiai mano nuogąstavimų vis dėlto pasitvirtina", sveikiname – jūs esate rimtas nerimautojas. Sveikiname įstojus į klubą. Netrukus gausite narystės dokumentus.

nelydi baimę keliantys įvykiai, todėl pasąmoningai įtikime, kad jaudindamiesi užkertame jiems kelią.

Antroji priežastis susijusi su nuodingu jaudulio poveikiu baimės nykimo procesui: jaudulys *nuslopina* emocinę raišką, todėl mums tampa sunkiau nugalėti savo baimę. Išvydus mokslininkų rodomą baisią nuotrauką (tarkime, kruviną avariją), tiriamųjų fiziologinis baimės lygis šokteli į viršų, ir tai nestebina. O kai jie ima nerimauti dėl to paties įvykio, jų kūno įtampa sumažėja, nepaisant to, kad tiriamieji vis tiek teigia jaučiantys stiprų jaudulį: verbalinė būgštavimo kilpa užsmaugia staigiai kylančią baimę. Žmonės nugali baimę tik su ja susidūrę (tokį atvejį netrukus išsamiai aptarsime), tačiau jaudulys veikia kaip psichologinis amortizatorius, neleidžiantis susidurti su baimę keliančiais dalykais, ir žmonės, užuot leidę baimei pasireikšti, tiesiog ją „brandina". Anot Borkoveco ir jo bendraautorės Lizabeth Roemer, jaudulys trumpam duoda teigiamą rezultatą, nes sumažina baimės pojūtį, bet jis įkalina mus nerimo rate. „Jei su emocinėmis problemomis bandome susitvarkyti tik abstrakčiame sąvokų lygmenyje, – rašo jie, – problemos sprendimo tikėtis nevertėtų."

Nerimas mus dažniausiai skatinai tuojau pat „išspręsti" problemą arba imti svarstyti „kas, jeigu įvyks kokia nors katastrofa", bet psichologiškai nerimas veda tik į aklavietę. Prisiminkime, ką sužinojome iš LeDoux'o baimės tyrimo: baimė užgimsta pasąmoningame migdoliniame kūne, o ne mąstančioje smegenų žievėje, todėl bandymas sugalvoti, kaip atsikratyti baimės, prilygsta mėginimui įsukti varžtą į sieną plaktuku. Baimė – tai

ne kognityvinis galvosūkis, o nerimas, nors ir labai viliojantis, niekur neveda*.

Ketvirta klaida: jausmų ir minčių tramdymas

Vieną dieną, kai Levas Tolstojus buvo dar visai jaunas, jo vyresnysis brolis davė jam paprastą užduotį: atsisėsti į kampą ir ten būti tol, kol jis galvos apie baltąsias meškas. „Daryk, ką nori", – sakė brolis, – tik negalvok apie baltąsias meškas." Nors užduotis, atrodo, visai paprasta, legenda byloja, kad mažasis Tolstojus pratūnojo kampe ilgą laiką, mėgindamas atsikratyti staiga jo mintis nelauktai užplūdusių baltųjų meškų. Kuo stipriau bandė užgniaužti mintis apie meškas, tuo daugiau jų iškildavo jo galvoje – jo mintyse koja kojon žygiavo batalionai meškų. Galiausiai jis pasidavė: tikriausiai iš sadistiškos kibirkštėlės brolio akyse jis suprato, kad šios užduoties įvykdyti neįmanoma. Jis papuolė į mąstymo spąstus.

Nors gali atrodyti, kad tai tik banalus mąstymo eksperimentas, Harvardo psichologas Danielis Wegneris praleido porą dešimtmečių narstydamas šio bandymo padarinius mūsų psichikos sveikatai, konkrečiai – atsakomąjį mūsų bandymų kontroliuoti mintis ir emocijas poveikį. Atlikdamas vieną ankstyvųjų eksperimentų Wegneris paprašė dviejų tiriamųjų grupių paspausti skambutį, kai tik jie per penkias minutes pradės galvoti apie

* Čia būtų logiška užduoti tokį klausimą: „Na gerai, tai kaip man atsikratyti įpročio nerimauti?" Atsakymą į šitą klausimą ir begalę konkrečių patarimų, kaip įveikti baimę, nerimą ir stresą, mes pateiksime išvadose.

baltąją mešką, bet vienos grupės žmonių jis paprašė *negalvoti* apie baltąsias meškas, o antrosios – *galvoti vien tik* apie baltąsias meškas. Paradoksalu, bet tiriamieji, kuriems buvo pasakyta tramdyti mintis apie baltąsias meškas, skambutį spausdavo *dažniau* nei tie, kuriems buvo liepta įsivaizduoti tas pačias meškas. Kai Wegneris sukeldavo savo studentams nedidelį stresą ir paprašydavo jų „atsipalaiduoti" – vadinasi, užgniaužti apėmusią įtampą, jie imdavo dar stipriau nerimauti. Kuo labiau jie būdavo „motyvuoti" nustumti šalin savo nerimą, tuo sunkiau sekdavosi tai padaryti*. Kolumbijos universiteto psichologas Kevinas Ochsneris aiškina, kaip emocijų užgniaužimas sugrįžta bumerangu. „Stengimasis nuslopinti emocijas reikalauja dėmesio, dėl to prastėja atmintis ir suintensyvėja kai kurios nervų sistemos veiklos", – teigia jis. Tiesą sakant, abiejų pasaulinių karų duomenys liudija, kad garsiuosius nosies nenukabinančius britų kareivius vėliau kur kas dažniau apnikdavo vidinis sielvartas nei kareivius iš kur kas emociškai atviresnių šalių, tokių kaip Prancūzija.

Wegnerio tyrimas atskleidžia svarbius skirtumus tarp nemalonių jausmų tramdymo ir išlaisvinimo. Išvengti baimės ją užrakinant savyje ir vyti nerimą keliančias mintis šalin yra taip pat beprasmiška, kaip bandyti atsikratyti nerimo būgštaujant. Todėl šiuolaikiniai psichologai moko žmones nevaržomai išgyventi savo baimes ir pažvelgti į akis savo nerimui bei neigiamoms mintims, bet nesusipainioti jose. O to išmokti tikrai nėra lengva, nes...

* Nenoriu pasakyti, kad atsipalaiduoti neįmanoma, tiesiog tai padaryti kur kas lengviau nesigilinant į savo emocinę būseną, o, tarkime, lėtai, ramiai kvėpuojant.

Penkta klaida: tikėjimas iškreiptu mąstymu

Rašydamas savo knygą „Spustelk" (angl. *Click*), išėjusią 2008-aisiais, virtualaus elgesio tyrėjas Billas Tanceris persijojo milijonus paieškos sistemų užklausų ir sukūrė daugiau nei tūkstančio baimių sąrašą, pradėdamas nuo įprastos vorų baimės ir baigdamas ezoteriškesnėmis antipatijomis, tokiomis kaip „didžiųjų raidžių baimė". Štai kokį labiausiai susidomėjimą keliančių fobijų dešimtuką jis sudarė, pradėdamas nuo populiariausių: skrydžio, aukščio, klounų, artimų santykių, mirties, atstūmimo, žmonių, gyvačių, sėkmės ir vairavimo. Žinoma, tai nėra mokslinis tyrimas (dauguma tokių tyrimų į pirmąją vietą iškelia viešo kalbėjimo baimę), bet jo rezultatai išties įdomūs. Išvardytus dalykus laikome didžiulėmis grėsmėmis, bet nė viena iš jų, išskyrus nebent mirtį, nekelia mums realaus pavojaus. Kalbėdami apie vidinį migdolinio kūno pasaulį, sužinojome, kad baimė ne visada pavaldi protui: jei taip būtų, pasak psichologų, kaip didžiausias baimes įvardytume ginklus arba širdies priepuolį. Tačiau įsisukame į iškreiptą idiosinkratiškų ir išpūstų baimių sūkurį.

Mieste pastebiu prie automobilių dažnai klijuojamą lipduką, kuriame parašyta: „Netikėk viskuo, ką galvoji", o tai itin dera kalbant apie nerimą keliančias mintis. Nors mūsų baimės atrodo labai įtikinamos, iš tikrųjų jose knibžda netikslumų ir paklaidų. Štai ką sako nerimo ekspertė Craske: „Susidūrus su baimėmis arba fobijomis, kognityvinė veikla susitelkia į neigiamų pasekmių galimybių išpūtimą arba susidariusios padėties pavertimą katastrofa." Craske teigimu, kuo labiau dėl ko nors nerimaujate,

tuo klaidingesni tampa jūsų spėjimai. Pavyzdžiui, iš karto po Rugsėjo 11-osios įvykių apklausti žmonės teigė, kad per kitus metus galimybė vidutiniam piliečiui nukentėti nuo teroristų yra 48 procentai (kaip paaiškėjo vėliau, galimybė buvo lygi 0). Baime atmieštos mintys taip pat mus gena daryti katastrofiškas išvadas: gatvėje sutiktas draugas su jumis nepasisveikino, nes jūsų nekenčia, o ne dėl to, kad paprasčiausiai jūsų nepastebėjo. Kognityvinės psichologijos specialistas Robertas Leahy taip pat aiškina, kad nerimą skatinančios mintys dažniausiai prasideda tokiais žodžiais: „Būtų siaubinga, jei..." arba „Nieko negalėčiau padaryti, jeigu...", nors tyrimai rodo, kad žmonės su neigiamomis pasekmėmis susidoroja kur kas geriau, nei patys tikisi.

Savaime suprantama, ne visos baimingos mintys yra klaidingos. Kai kurie dalykai iš tikrųjų yra pavojingi. Tačiau jei tikėsime kiekvienu būgštavimu be dvejonės šešėlio, tik pakurstysime savo baimes.

Šešta klaida: modernaus gyvenimo pasekmės

Praėjusiame amžiuje žinomas psichologas Williamas Jamesas pastebėjo, kad modernumas mus izoliavo nuo mirtinų pavojų taip puikiai, kad „civilizuotame pasaulyje [...] daugumai žmonių visai įmanoma pragyventi nuo lopšio iki pat grabo lentos, nepatyrus stipresnio baimės virpulio". Dėl to Jamesas išties nustebtų, sužinojęs, kad kuo „civilizuotesni" mes tampame, tuo aukščiau pašoka nerimo rodiklis. Vis pasirodančių tyrimų rezultatai rodo, kad besivystančiose pasaulio šalyse nerimą jaučia tik

nedidelė dalelė populiacijos, palyginti su moderniųjų valstybių duomenimis: 2002-aisiais atliktu pasaulinės psichikos sveikatos tyrimu buvo nustatyta, kad amerikiečiai visais laikais yra beveik penkis kartus labiau linkę pasiekti medikų dėmesio reikalaujantį nerimo lygį nei Nigerijos gyventojai. Ir kreivė vis dar stiebiasi viršun. Psichologė Jean Twenge savo knygoje „Mano karta" (angl. *Generation Me*) pasakoja apie pribloškiantį nerimo augimą tarp jaunimo: „Nerimas išaugo taip smarkiai, kad paskutinįjį dvidešimtojo amžiaus dešimtmetį vidutinis studentas nerimavo labiau nei 85 nuošimčiai studentų šeštajį ir 71 nuošimtis studentų aštuntąjį dešimtmetį." Nuo 1957-ųjų iki 1996-ųjų, kaip rašo Twenge, amerikiečiai ėmė net 40 nuošimčių dažniau teigti, kad per pastaruosius metus jie buvo atsidūrę ties nervinio išsekimo riba.

Psichologai laikosi skirtingų nuomonių, dėl ko modernus gyvenimo būdas kelia nerimo lygį. Vienu iš kaltininkų yra laikomas per didelis informacijos srautas. Šiuolaikiniame sekmadienio laikraštyje yra tiek neapdorotos informacijos, kiek ankstesniais amžiais žmonėms tekdavo per kelerius *metus*, ir ši informacijos lavina yra pavojų skanduojančio, migdolinį kūną kaitinančio pobūdžio. Jei per žinias nepranešama apie kokį nors žiauresnį nusikaltimą, laidos vedėjas šiurpina istorijomis apie grėsmę, slypinčią *jūsų pačių namuose*. „Žiniasklaida daro mums tokį poveikį, – teigia Evelyn Behar. – Nuolatos pranešama, kad šitas sukelia vėžį, o anas gali nužudyti. Gyvename kultūroje, kur baimė naudojama motyvacijai didinti." Kita vertus, baimės tyrėjas Michaelas Davisas pabrėžia, kad modernioje visuomenėje

trūksta tvirtų bendruomenės arba šeimos santykių, nes žmonės keliauja per šalį ir apsistoja nuošaliuose priemiesčiuose. „Jei nebendraujate su tolimesniais šeimos nariais ir atsiribojote nuo bendruomenės, jūsų artimųjų ratas yra gana siauras, todėl jus dažniau ims nerimas“, – pasakojo man jis. Tačiau yra ir dar viena teorija, teigianti, kad tapome aukomis „pozityvaus mąstymo“ – tikėjimo, kad blogas emocijas reikia sunaikinti, kontroliuoti arba ištrinti prarijus tabletę. Dėl to tampame kvaišomis žmogiškosios tikrovės akivaizdoje, nes kartais gyvenimas tiesiog būna sunkus. Nesvarbu, kuria teorija tikite (galima tikėti jomis visomis), bet kokiu atveju išvada lieka ta pati – modernūs įpročiai ir nerimas eina išvien.

Septinta klaida: pranykimas ateityje

Žmogus yra pats silpniausias ir trapiausias iš visų gyvūnų. Neturime nei kailio, kuris paslėptų ir apsaugotų nuo nemalonaus oro, nei aštrių nagų ar dantų, kad apsigintume, be to, esame gerokai silpnesni už savo giminaičius primatus. Kitaip tariant, esame gyvūnų karalystės moksliukai. Vienintelis mūsų pranašumas prieš kitas rūšis yra didžiulė prieškaktinė žievė, kuri padeda mums daryti įrankius, bendrauti kalbant ir kurti sudėtingus ateities planus. Mes vieninteliai galime numatyti galimas grėsmes ir kruopščiai joms pasirengti. Tačiau, kaip aiškina Joe LeDoux, šis kognityvinis pranašumas turi trūkumų. „Didesnės smegenys pajėgios geriau planuoti, – rašo jis, – bet už šitą sugebėjimą sumokate nerimo valiuta.“ Juk nerimas visų pirma susijęs su ateitimi: mes

būgštaujame dėl tariamų negandų ir bandome atsakyti į visus „o kas, jeigu...". Kartais planavimas išeina į gera, kartais – ne. Nerimas gali įtraukti mus į įsivaizduojamą ateitį, kurioje pilna galimų pavojų, kurių dauguma niekada *netaps* realūs. Pamirštame apie šią akimirką.

Pasibaigus Naujojo amžiaus epochai, pasaulyje, kuriame migloti septintojo dešimtmečio patarimai šmėkščioja kreditinių kortelių reklamose, frazė „būk čia ir dabar" jau tapo klišė. Tačiau verta ja pasikliauti, ypač baimės ir nerimo akivaizdoje. Kaip vėliau įsitikinsime, jei imate būgštauti, vadinasi, gyvenate nebe dabarties momentu ir tam tikra prasme netgi ignoruojate pačią tikrovę.

Aštunta klaida: vengti baimės sukėlėjų

Pagaliau priėjome prie esminės klaidos, daromos norint atsikratyti baimės, prie tokio neteisingo ėjimo, kad jį reikia išryškinti pasviruoju šriftu: *situacijų, kurios kelia mums nerimą, vengimas.* Iš pažiūros toks vengimas atrodo visiškai logiškas: kodėl gi *neturėtume* išsisukinėti nuo dalykų, kurie gali mus sužaloti? Tačiau neigiami šio įpročio padariniai gali mus suluošinti. Jei baimę prilygintume mūsų prote tarpstančiam gyvam organizmui, galėtume sakyti, kad vengimas jį užkonservuoja. Nesusidūrę su baimę keliančiais dirgikliais, niekada nesužinosime, kad galime susidoroti su baime, nepatirsime, kad mūsų būgštavimai nepasitvirtina arba kad dalykai, kurių bijome, nesudraskys mūsų į gabalus. Vengimas užtikrina baimės gyvavimą.

Vengimo ir baimės konservavimo ryšys toks gajus, kad psichologai chronišką vengimą laiko pagrindiniu veiksniu, lemiančiu nerimo sutrikimą, kuris būna toks intensyvus, jog braunasi į kasdienį žmogaus gyvenimą. „Vengimas yra visiems nerimo sutrikimams būdingas veiksnys, skiriasi tik jo formos, – teigia Michelle Craske. – Tad obsesinio kompulsinio sutrikimo atveju vengimas pasireiškia kompulsinio veiksmo atlikimu, o pasireiškus gryno pavidalo fobijai vengiama susidurti su grėsmingu stimulu." Terapija ir vaistai neįtikėtinai puikiai gydo nerimo sutrikimus, bet daugelis stiprias nerimo formas patiriančių žmonių linkę geriau susiplanuoti juos supantį gyvenimą ir taip išvengti baimę keliančių situacijų, o ne susidurti su jomis ir mėginti jas įveikti. Vienas garsiausių pavyzdžių yra amerikietiško futbolo komentatorius Johnas Maddenas. Jis taip bijojo skraidyti, kad apie šią baimę jau kuriamos legendos. Po 1979-aisiais lėktuve Maddeną apėmusios klaustrofobinės panikos, jis likusius trisdešimt metų keliaudavo po Ameriką sausuma savo autobusu, pavadintu „Maddeno kreiseris". Skrydžiai būtų jam sutaupę tūkstančius kelionės valandų, bet Maddenas neketina nė kojos kelti į lėktuvą.

Kadangi vengimas yra tokia siaubingai neproduktyvi strategija, tikriausiai tikitės, kad dabar imsiu jus raginti „pažvelgti savo baimei į akis" ir „susiremti" su ja, bet tokios idėjos taip pat problematiškos: jose glūdi nusistatymas, kad baimė yra priešininkas, kad darbas su nerimu yra kova, kurioje turi būti nugalėtojas ir nugalėtasis. Tuojau įsitikinsime, kad toks požiūris yra visiškai klaidingas. Su baime nereikia kovoti, jos nereikia vengti ar pergudrauti. Reikia su ja susitaikyti ir išmokti gyventi drauge.

Tad jei leisite vieną nuvalkiotą posakį pakeisti kitu, pasakysiu, kad kur kas geresnė strategija yra atvirai pažvelgti į savo baimę ir plaukti pasroviui. Baimė ir nerimas yra plati ir srauni upė, kuri mus šokdindama neša mažytėse kanojose. Galime įnirtingai, bet bergždžiai irtis prieš srovę, bandydami plaukti į viršų ir išvengti slenksčių, arba galime judėti pasroviui ir panaudoti energiją būsimoms kliūtims įveikti. Sprendimas visuomet priklauso nuo jūsų.

Visuotinis išnykimas

Savaime suprantama, patarimas susidurti su savo baime nėra visiškai naujas. Pavyzdžiui, jau devynioliktame amžiuje baugštusis danų filosofas Sørenas Kierkegaardas rašė: „Nesugebėsime nei subręsti, nei kurti, jei stengsimės šalin arba užmarštin nuvyti nerimą – tik jį išgyvenę pajėgsime judėti pirmyn." Retokai laikomės šio patarimo galbūt dėl to, kad jam visą laiką trūko mokslinio pagrindimo: niekas niekada nepasako, *kodėl* reikėtų išgyventi savo baimę, visi tik kartoja, kad būtina tą padaryti.

Užsukime pas mūsų draugus neurologus ir patyrinėkime psichinį procesą, kurį jie vadina „baimės nykimu". Tą pačią dieną, kai kalbėjausi su Michaelu Fanselow'u, baimės tyrėju iš Kalifornijos universiteto Los Andžele, su kuriuo susipažinome praeitame skyriuje, jis patyrė išgyvenimų, kurie iliustruoja nykimo proceso keistumą. Prieš mums susitinkant, Fanselow'o, kuris, kaip pamenate, vienas pirmųjų pradėjo tirti baimės sukėlėjus (žiurkė išgirsta garsą, ją nukrečia elektra ir ji išmoksta bijoti garso), migdolinis kūnas sureagavo taip pat, kaip ir anksčiau stebėtų

graužikų. 1994-aisiais Fanselow išgyveno siaubingą Nortridžo žemės drebėjimą, nusinešusį penkiasdešimt septynių žmonių gyvybes, sulyginusį su žeme pastatus ir viadukus visame Los Andžele ir milijonams, įskaitant ir patį Fanselow'ą, įvariusį kraują stingdančią virpesių baimę. „Kiekvieną kartą, kai po to pajusdavau vibraciją, manyje sukildavo gana stipri baimė", – pasakojo jis man. – Stovėdamas garaže ir jusdamas, kaip kituose aukštuose važinėjančios mašinos sukelia virpesius, išties smarkiai nusigąsdavau." Jam nepadėjo net ir tai, kad jis gerai išmanė migdolinį kūną. „Galėjau pasigirti: „Žiūrėkit, man pavyko sužadinti neįtikėtiną tik šiai rūšiai būdingą gynybinį mechanizmą", – prisiminė Fanselow, – tačiau tai, kad nustačiau baimę sukeliančias sąlygas, buvo visiškai nesvarbu. Svarbiausia buvo patirti baimę daugybę kartų, kad ji išnyktų." Itin supaprastintai galima teigti, kad mūsų baimės „išnyksta" štai kokiu būdu: daugybę kartų susidūrę su baimę keliančiu stimulu nustojame jos bijoti.

Tačiau, kaip liudija ir paties Fanselow'o tą dieną patirti įspūdžiai, viskas nėra *taip* paprasta. Keletą metų jo žemės drebėjimų baimės lygis laikėsi ties nuliu, bet tą dieną prieš mūsų pokalbį žemę Los Andžele supurtęs nedidelis virpesys pažadino ilgai jo migdoliniame kūne snaudusią baimę. „Drebėjimas tikrai neprasprūdo man pro akis", – nusijuokė jis. Fanselow patyrė tą patį, ką neretai pajusdavo ir jo tiriamos žiurkės – „spontanišką baimės atsinaujinimą". Nors jo žemės drebėjimų baimė pranyko, pirmasis baimės prisiminimas neišsitrynė, tiesiog jis pasislėpė giliau. Kaip ir baimės reflekso atsikračiusias žiurkes, praėjus tam tikram laikui, ir vėl užliedavo nauja baimės banga, taip ir

Fanselow'ui spontaniškai atsinaujino žemės drebėjimų baimė: fobija prasmuko pro sąmonės plyšelį ir vėl pasireiškė iš naujo. O tai nereiškia nieko gero: kaip jau sužinojome pirmajame skyriuje, baimių prisiminimai išlieka beveik visam laikui. Tačiau mūsų smegenyse yra parankių neurologinių mechanizmų, kurie, nors kartkartėmis ir užstringa, padeda atsikratyti, ko gero, bet kokios kirbančios baimės. Vykstant baimės nykimo procesui galima išjudinti bet kurią fobiją, todėl Fanselow ne itin jaudinosi dėl tos dienos drebėjimo sukeltų psichologinių sukrėtimų. „Mano migdolinis kūnas iškart puolė dirbti, – sakė jis man, – bet greitai jis supras, kad nėra dėl ko jaudintis."

Štai kaip veikia stebuklingasis nykimo procesas. Jį sudaro dvi esminės dalys: susidūrimas su jus gąsdinančiu objektu ir – tai gana netikėta – *pati baimė*: kuo jos daugiau, tuo geriau. Jau žinome, kad migdolinis kūnas kartais elgiasi nevaldomai ir paranojiškai, griebiasi nepagrįsto baimės reakcijos atsako į neaiškias grėsmes, kol sąmonė dar nespėjo suvokti visos situacijos. Tačiau, laimei, migdolinis kūnas nėra visiškai kvailas: tiesiog jis ne iš karto išmoksta, kada *nereikia* bijoti. Pateiksime iliustraciją, todėl teks ir vėl pažaisti įsivaizduojamą baimę keliantį žaidimą, tik šį kartą jis bus dar baisesnis. Įsivaizduokite, kad bijote gyvačių (kitaip tariant, sergate ofidiofobija, jei norite enciklopedinio pavadinimo), ir vartydami knygą apie gamtą staiga atsiverčiate susisukusios, dykumos saulutėje besišildančios barškuolės nuotrauką. Jau iš anksčiau žinome, kad migdolinis kūnas dėl to neapsidžiaugs: jis mato lyg per miglą, todėl nesupranta, kad gyvatės nuotrauka nekelia realios grėsmės. Pasijusite išsigandę.

Impulsyviai norėsite užversti knygą, kad prieš akis nebematytumėte siaubingojo atvaizdo. Tačiau kas atsitiktų, jei elgtumėtės priešingai? Kas būtų, jei nenusisukdami žiūrėtumėte į nuotrauką ir tiesiog bijotumėte?

Ogi atsitiktų štai kas: kurį laiką bijotumėte, bet kažkuriuo metu jūsų pasąmonė imtų suvokti reikšmingą tiesą. „Pala, pala, – ištartų jūsų smegenys. – Nieko nevyksta. Gyvatės nuotrauka manęs visai nepuola." Jei į tą nuotrauką vis žvilgtelėtumėte kasdien, tai kas kartą vis nuplėštumėte po vieną emocinės įkrovos sluoksnį, o jei būtumėte prisijungę prie smegenų skenerio, pastebėtumėte, kaip prieškakčio žievėje vis ryškiau juda kognityvinis raumuo, neleidžiantis migdoliniam kūnui sukelti baimės reakcijos. „Remdamasi patirtimi, prieškakčio žievė mokosi migdoliniam kūnui ištarti: „Migdolini, dabar ne laikas, užsičiaupk", – paaiškino Fanselow. Atrodo, evoliucija siekė, kad baimės pamokas išmoktume greitai ir taip padidintume išlikimo galimybes, bet ji taip pat neketino praleisti vertingų progų atsikratyti nereikalingos baimės. Taigi, jeigu gana ilgai susiduriate su baimę keliančiu stimulu ir nieko bloga nenutinka, viršutinė smegenų dalis išmoksta nugesinti migdolinio kūno protrūkius jiems dar neprasidėjus. Nereikia nieko spręsti intelektualiai, išmokstame automatiškai, jei tik tam nekliudome. „Kai žmogų apima baimė, nereikia mąstyti racionaliai, – teigia Fanselow. – Reikia elgtis kitaip. Svarbiausia patirti pačią baimę." Todėl galima sakyti, kad tam tikra prasme baimė dar neįrodo, kad siaubą keliantis dalykas yra iš tikrųjų blogas: gali būti, kad tiesiog per mažai laiko praleidote drauge. Naujas pamokas smegenų žievė gali per kurį laiką pamiršti, kaip

atsitiko ir Fanselow'ui su žemės drebėjimo baime, bet galite jas vėl greitai prisiminti kaip pakartotinį kursą mokykloje.

Neurologai kol kas nepateikia suprantamo paaiškinimo, kokiu būdu migdolinis kūnas ir prieškakčio žievė nutildo baimę, bet mums svarbiausia išlieka štai kas: norėdami atsikratyti baimės, turite su ja susidurti, turite ją pajusti. Savaime suprantama, pasakyti lengviau nei padaryti, nes mūsų smegenys tikrai nealpsta iš džiaugsmo jausdamos, kad teks užvirti iš siaubo, bet *atsikratyti* baimės įmanoma tik ją *išgyvenant*. Paklausiau Fanselow'o, ar galima panaikinti baimę jos nepatiriant, ir štai ką jis atsakė: „Nėra jokių duomenų, kurie galėtų patvirtinti tokio reiškinio galimybę. Pasirodo, kad netgi laikas neišgydo baimės. Laikas tik leidžia patirti baimę bent mažomis dozėmis." Net ir psichologai, padedantys gyti fobijomis sergantiems žmonėms, terapijos metu sukelia jiems tam tikrą baimę, nes tik tokiu būdu jų smegenys pajėgs išmokti, kad liftai ar tiltai nėra tokie pavojingi. „Vadiname šį būdą „patirk ir užmiršk" metodu", – pasakoja Evelyn Behar, Ilinojaus universiteto psichologė. – Žmonės turi pasiekti nerimo viršūnę, kad patirtų kuo stipresnį psichologinį atsaką į pavojų, o tada leidžiate nerimui natūraliai praeiti. Jei nepabėgate nuo baimės, ilgainiui ji atlėgs, tačiau jei nepatirsite baimės atsako, nerimas nė nekrustels iš vietos."

Vienas ekstremaliausių tokių baimės pajautimo metodų priklauso Bostono universiteto šviesuliui Davidui Barlow'ui. Savo Nerimo ir su nerimu susijusių sutrikimų centre Barlow praktikuoja interorecepciniu poveikiu vadinamą terapinį metodą, kurio tikslas yra kuo labiau išgąsdinti pacientą ir parodyti jam, kad

jis gali valdyti savo baimę. Jei tradicinį pašnekesį su psichologu palygintume su maloniu pasivaikščiojimu gamtoje, tai Barlow'o metodas greičiausiai prilygtų spontaniškam sprintui palei skardžio kraštą. Pacientai, bijantys viešai kalbėti, nesimoko atsipalaiduoti priešais auditoriją. Barlow prigirdo juos nervingumą didinančia kava ir išsiunčia kalbėti priešais kitus pacientus, kuriems iš anksto būna prisakyta elgtis kuo storžieviškiau. Kenčiančius nuo klaustrofobijos pacientus jis užrakina mašinų bagažinėse, agorafobus nusiunčia į aukštumas ir apskritai moko pacientus tvirtai susiremti su viskuo, kas juos gąsdina, kol galiausiai baimė dingsta arba jie taip a pripranta prie siaubo, kad jis jų paprasčiausiai nebejaudina – nerimas jiems nebetrukdo. „Geras pacientas ne šiaip priima baimę, bet ir vaikosi ją, medžioja," – laikraščiui „The New York Times" pasakojo Barlow. Įprastesniais metodais mėginama išmokyti pacientą atsipalaiduoti, bet Barlow tokią terapiją ginčija, pabrėždamas, kad atsipalaidavus smegenys gali imti laikyti baimę pavojingu dalyku. „Kartais galima ir atsipalaiduoti, – teigia Barlow'o bendradarbė Craske, – bet jei žmogus iš esmės bijo baimės, tuomet atsipalaidavimas ją tik maitina." Interorecepcinio poveikio terapija daug kam atrodo beprotiška, bet šis metodas yra toks pat veiksmingas, kaip ir ekstremalus. Barlow teigia, kad jo būdas 85 nuošimčiams pacientų padeda per vieną savaitę ar greičiau.

Taikant Barlow'o metodą, didžiausias keblumas yra įkalbėti žmones tai išbandyti (reklaminis šūkis „priversime jus nušokti į pačios šiurpiausios baimės prarają" tikrai neprišaukia žmonių srauto prie jo durų). Ryžtis patirti baimę yra sunku. Daugelis

renkasi alternatyvą ir pasikliauna vien tik vaistais, nes juk tai taip paprasta – reikia tik nuryti tabletę. Dėl šios priežasties vaistų nuo nerimo pardavimo apimtys pastaruoju metu šoktelėjo į kosmines aukštumas: žmonės tiki, kad tai sprendimas, nereikalaujantis pastangų. Šie vaistai, ypač vadinami benzodiazepinais, tarp kurių yra ir valiumas bei ksanaksas, puikiai pažaboja smegenų galimybes jausti baimę. Benzodiazepinai yra naudingi, bet jie sukelia ir rimtų problemų. Jei juos vartodami išvis nustosite jausti baimę, niekada nesugebėsite jos įveikti. Kai kurie psichologai vadina šiuos vaistus „psichologiniu teflonu“: nepatiriant baimės, „nebelimpa“ jokie nauji įgūdžiai. Šiais laikais psichiatrai nerimo sutrikimo atvejais derina vaistus su terapija, nes tuomet žmonės esti pozityviau nusiteikę ir nėra linkę vengti, todėl gali lengviau susidurti su savo baimėmis.

Kol kas joks vaistas negali padėti mums susidoroti su nerimu, bet Emorio universiteto neurologas Michaelas Davisas atrado medikamentą, kuris gali tapti išties naudingas. Dešimtojo dešimtmečio pradžioje Davisas atrado baltymą, vadinamą N-metil-D-aspartatu arba NMDA, kuris atlieka pagrindinį vaidmenį tuo metu, kai migdolinis kūnas mokosi, ko nebijoti nykstant baimei. „NMDA yra biocheminis sutapimų detektorius, – paaiškino man Davisas. – Jis sukurtas tam, kad atpažintų asociacijas tarp dviejų dalykų, o juk tai ir yra mokymosi esmė.“ Davisas išmąstė, kad, jeigu jam pavyktų įjungti mūsų NMDA receptorius ir priversti smegenis mokytis efektyviau, pagreitėtų baimės nykimo procesas. Tam jis panaudojo iš mados išėjusį antibiotiką D-cikloseriną, kuris gan ilgai buvo naudojamas tuberkuliozei gydyti. Visai

netikėtai buvo nustatyta, kad nedidelės D-cikloserino dozės veikia kaip kognityvinis supervaistas, sužadinantis visas smegenų NMDA sritis ir žymiai paspartinantis mokymąsi. Sujungęs ekspozicinę terapiją ir gydymą D-cikloserinu, Davisas sulaukė pribloškiančių pirmųjų rezultatų. Vieno tyrimo metu Davisas pusei iš dvidešimt aštuonių savanorių – stipria akrofobijos forma sergančių pacientų – davė savo vaisto, o kitai pusei – placebo. Tada surengė jiems virtualų siaubingo pasivažinėjimo stikliniu liftu seansą. Placebą vartojusių tiriamųjų baimės lygis sutapo su du seansus vaistus gėrusių pacientų lygiu tik po aštuonių seansų: vaistai paspartino baimės nykimą keturis kartus. Nepaisant šių šokiruojančių rezultatų, Davisui sunkiai sekėsi surinkti milijonus, reikalingus vaistui testuoti ir juo prekiauti: D-cikloserinas yra plačiai prieinamas vaistas, todėl investuotojai nerimauja dėl jo pelningumo.

Todėl kol kas visiems kovotojams su baime telieka vienas Dievo padovanotas ginklas – baimės išgyvenimas. Tačiau, nors baimei pradėti nykti reikalingas bent menkas susidūrimas su ja, pavyzdžiui, baimės objekto įsivaizdavimas, vien jo nepakanka – mums reikia keisti ir savo *požiūrį*, kitaip pakenksime pačiam nykimo procesui. Craske aiškinimu, gyvačių bijanti moteris gali narsiai ištverti šalia nepavojingos nertinės gyvatės, bet fobijos kankinama moteris laikys suspaudusi kumščius, o jos galvoje tuo tarpu kunkuliuos nerimo ir neigiamų minčių jūra ir ji nejudės baimės nykimo keliu. „Kai kurie žmonės nesimoko iš patirties, – pasakojo ji. – Teko su tuo susidurti daugybę kartų. Jie iš paskutiniųjų stengiasi ištverti nuolatos kartodami sau, kad negali

nieko pakeisti, tad ir neišmoksta nieko naujo." Dorojantis su baime išmintingai labai svarbi mūsų savimonė, bet protavimu neturėtume mėginti perprasti nerimo ar kaip nors jo nagrinėti. Kad baimė pradėtų nykti, smegenys turi atlikti vieną paprastą užduotį – atsiverti įvairioms galimybėms ir nemėginti užkirsti kelio įvykiams. Nerimas gali mus nuvesti daugybe neproduktyvių krypčių: būgštavimo, įtikėjimo iškreiptu mąstymu, atsiribojimo nuo dabarties, tačiau geriausią kognityvinį baimės ir nerimo gydymo būdą galima apibūdinti vienu žodžiu – sąmoningumas.

Grynas dėmesys

Maždaug prieš 2500 metų Himalajų papėdėje dvidešimt devynerių metų princas, vardu Siddhartha Gautama, vidury nakties išsmuko iš savo šeimos rūmų ir patraukė į savęs ieškojimo kelionę. Visą savo gyvenimą Gautama buvo praleidęs šiuolaikinio aptverto prestižinio rajono atitikmenyje senojoje Indijoje, bet jaunajam princui mirtinai įgriso jo tėvo į vatą suvyniotas pasaulis. Jei Gautama būtų užsukęs pas psichiatrą šiais laikais, tikriausiai jam būtų diagnozuota depresija ir išrašyta prozako, bet, kadangi tais laikais tokių vaistų nebuvo, jis pasirinko kitokį kelią iš savo dvasinės pelkės – intensyvią meditaciją. Keletą metų jis patarnavo įvairiems išminčiams, išmoko jogos giliosios meditacijos praktikų ir mėgino intelekto pastangomis išspręsti visatos klausimus. Kelis mėnesius jis praleido miške, mokydamasis valdyti savo protą ir mėgindamas nuvyti šalin baimę (puolantys tigrai buvo gana aktuali problema), ir buvo taip giliai panirę į

visko atsisakymą ir askezę, kad vos nenumirė iš bado. Didžiam Gautamos nusivylimui, jam niekaip nepavyko numarinti dvasios kančių.

Vieną dieną, mėgindamas atsigauti nuo badavimo, Gautama nusprendė pakeisti taktiką. Užuot ieškojęs intelektualinio savo problemų sprendimo ir mėginęs suvaldyti savo jausmus, jis pasielgė itin paprastai – paprasčiausiai nukreipė gryną, nebylų dėmesį į viską, kas vyksta esamuoju momentu: ėjimą pasivaikščioti takeliu, maisto kramtymą, įkvėpimą ir iškvėpimą. Gautama ėmė sąmoningai fiksuoti kiekvienos patirties pojūtį, nei prisirišdamas prie jo, nei mėgindamas jį nustumti. Jis stebėjo kylančios emocijos brendimą ir nykimą. Jis sąmoningai stebėjo į galvą ateinančias mintis ir leisdavo joms nuplaukti. Vėliau Gautama teigė supratęs, kad jo mąstymas panašus į tarp medžių karštligiškai šokinėjančią beždžionę („ji griebiasi vienos šakos, o tada, ją paleisdama, siekia kitos“), ir šiek tiek atsiribojęs nuo šio beždžioniško mąstymo sugebėjo „pamatyti viską iš tikrųjų“. Šį naują nevertinamo dėmesingumo potyrį jis pavadino *sati*, arba sąmoningumu, ir šis tapo kertiniu jo gyvenimo akmeniu. Patyręs nušvitimą, Gautama tapo Buda ir greitai ėmė skleisti žinią apie *sati*. Viename ankstyvajame žymiame mokyme Buda taip kalba apie sąmoningumą: „Tai vienas ir vienintelis būdas, vienuoliai, išgryninti visas esybes, nugalėti liūdesį ir sielvartą, numalšinti kančią ir širdgėlą, žengti tiesos keliu ir patirti nirvaną.“

Nesijaudinkite, mes nesirengiame dėstyti ilgo monologo apie Rytų filosofiją. Tačiau Budos žodžiuose yra labai svarbi mintis, į kurią turėtume atkreipti dėmesį, net jei ir netikime budizmo

teigiama karma ir reinkarnacija. Kalbant apie tokių emocijų, kaip baimė, perpratimą, galima sakyti, kad Buda keliais tūkstančiais metų aplenkė savo laikmetį. Po neseniai atliktų sąmoningumo tyrimų psichologai puolė aukštinti šį nuo nerimo, būgštavimų ir visų kitų psichologinės sumaišties rūšių gelbstintį metodą. Visi žinome, kad Buda buvo ramus vyrukas, bet, turint omenyje jo subtilias žinias apie migdolinį kūną, taip pat galima teigti, kad jis buvo ir talentingas neuropsichologas.

Šri Lankos budistas vienuolis Bhante Henepola Gunaratana savo knygoje „Apie sąmoningumą žmonių kalba" apibūdina sąmoningumą kaip „gryną bežodį dėmesį" tam, kas vyksta šiuo metu. „Tai nėra mąstymas, – rašo jis. – Jis nesivelia į mintis ir sąvokas. Jis nesusitelkia į idėjas, nuomones ar prisiminimus. Jis tiesiog stebi." Sąmoningumas yra bežodis sutelktas veiksmas, tad galėtume prirašyti apie jį kad ir penkiasdešimt puslapių, bet vis tiek nieko nepasakytume, nes jo išmokti galima tik praktikuojant. Tačiau mums užteks ir vieno esminio budistų dėmesingumo aspekto, pabrėžiančio visiškai priešingą požiūrį nei tas, kuris galėtų apibūdinti visas aštuonias nerimaujančiojo daromas klaidas*. Vakarų šalių gyventojams dažnai atrodo, kad budistai siekia pabėgti nuo tikrovės ir panirti į abejingą meditaciją, bet pats Buda iš tikrųjų siekė kiek įmanoma labiau patirti pasaulį. Neretai žmonės, susidūrę su Gautamos ramybe, būdavo pritrenkti ir imdavo klausinėti, ar jis nėra koks dievaitis ar stebukladarys. „Ne", – atsakydavo jis ir apibūdindavo save trimis paprastais žodžiais „aš

* Žinoma, neįskaitant prigimties: prieš ją negalėtų pakovoti net pats Buda.

esu nubudęs". Jam vidinis sąmoningumas siejosi su atvirumu ir dėmesiu, ne kontrole, ir savo vienuoliams jis patardavo kuo giliau išgyventi emociją, nesistengiant jos suvaldyti. Buda patarė savo mokiniams nepasiduoti iškreiptam mąstymui ir neleisti tarpti nerimui, mokė juos įsikibti į esamą akimirką ir stebėti kiekvieną savo būgštavimą it praslenkantį debesį, nemėginant prie jo prisirišti.

Kitaip tariant, Buda buvo genialus migdolinio kūno užkalbėtojas: jis išmoko dirbti su savo smegenų baimės centru, užuot su juo kariavęs. Todėl visiškai nenuostabu, kad naujausi sąmoningumo tyrimai sukėlė tikrą šurmulį psichologų bendruomenėje. Imkime kad ir įprastą budistinę „stebėjimo" praktiką: praktikuojantieji išmoksta įvardyti savo jausmus ir baimes, tokius kaip „galvojimas" ir „pyktis", sąmoningai juos fiksuodami, bet nepasiduodami šioms emocijoms tiesiogiai. Kalifornijos universiteto Los Andžele psichologo Matthew'io Liebermano 2007-aisiais atlikto tyrimo metu trisdešimčiai savanorių buvo rodomi baimę sukeliantys vaizdai ir prašoma įvardyti savo jausmus („Aš bijau"), o tuo tarpu buvo stebima jų smegenų veikla. Vos pamačius nemalonius vaizdinius, migdolinis kūnas iškart įsiplieksdavo, bet įvardijant jausmus aktyvesnė tapdavo dešinioji ventromedialinė prieškakčio žievė, o migdolinis kūnas nuslopdavo. Liebermano manymu, toks sąmoningas stebėjimas – paprastas jausmų įvardijimas – padeda smegenims atskirti emocijas ir tam tikru laipsniu nuo jų atsiriboti. „Jausmų įvardijimo nauda matoma, pavyzdžiui, pokalbiuose, – pasakojo jis man. – Jei pavyksta žmogų įtikinti išsikalbėti apie savo jausmus, jam pasidaro geriau, nors jis

nebūtinai pats tai suvokia." (Jausmų išliejimas raštu, pavyzdžiui, dienoraštyje, atlieka tą patį vaidmenį: rašymas padeda gilesniame pasąmonės lygmenyje išskirti tokias emocijas, kaip, tarkime, nerimas.) Taip pat svariai prie pažangos prisidėjo sąmoningumo tyrimai, kuriuos atliko tokie mokslininkai, kaip Richardas Davidsonas iš Viskonsino Medisono universiteto, suskirstęs į kategorijas daugybę aspektų, kuriais sąmoningumo praktika keičia smegenų struktūrą, pateikęs tokių įkvepiančių rezultatų nerimo gydymo srityje, kad greitai atsiris gerai finansuojamų tyrimų banga su šimtais kasmet išleidžiamų publikacijų.

Ko gero, vieną efektyviausių kovos su nerimu būdų, paremtą sąmoningumu, sukūrė žmogus, nes bandydamas įveikti baimę padarė visas įmanomas klaidas, bet po patirtų išbandymų įgijo išminties ir pasiūlė naujovišką požiūrį į psichologinę būseną. Vieną 1978-ųjų dieną, būdamas jaunesniuoju profesoriaus asistentu Šiaurės Karolinos universitete Grinsbore, streso nukamuotas Stevenas Hayesas per skyriaus susirinkimą staiga pajuto tokį smarkų nerimo antplūdį, kad vos begalėjo ištarti žodį. Jį užklupo pirmasis panikos priepuolis. Persigandęs Hayesas, mėgindamas pažaboti savo nerimą, netrukus pateko į neproduktyvių veiksmų verpetą. Jis kiek galėdamas išsisukinėdavo nuo siaubą ėmusių kelti paskaitų ir ėmė vengti visų nerimą kurstančių situacijų, kuriose jis jausdavosi įkalintas: važiuoti liftu, skraidyti lėktuvu, valgyti restorane ir net kalbėtis telefonu. Kuo labiau jis kovojo su nerimu, tuo šis jausmas labiau stiprėjo. „Vienintelis mano tikslas buvo išvengti nerimo", – pasakojo Hayesas, dabar dėstantis Nevados universitete Ryne. – Kiekvieną sekundę galvojau apie

nerimą. Patys pamėginkite taip gyventi ir pamatysite – tikras siaubas."

Hayesas bandė užgesinti savo nerimo liepsną, pildamas į ją žibalo: jis stengėsi vengti, būgštavo, siekė neįmanomos savo jausmų kontrolės. „Kai normalios būklės protas susiduria su baime, jis verčia mus klysti, – kalbėjo jis man. – Susikimbi su pabaisa iš lipnaus popieriaus, vardu nerimas, ir ji aplimpa tave visą. Ji tave taip supančioja, kad nebesugebi net pajudėti." Prireikė keleto metų, kad staiga aplankiusi įžvalga padėtų jam suvokti, jog priešiškumas tik didina problemą. „Jei norėčiau nusakyti konkrečią akimirką, sakyčiau, kad tai buvo pats panikos priepuolio įkarštis, ir aš kone išrėkiau žodžius it Tarzanas iš filmo, – prisiminė Hayesas. – Suklykiau sau pačiam: „Gali mane gąsdinti, gali mane sužeisti, bet negali priversti manęs nusigręžti nuo nuosavos patirties." Jis suprato, kad vienintelis būdas išsivaduoti iš šio žemyn tempiančio sūkurio yra sąmoningumas – bandymas sugyventi su savo baime, užuot stūmus ją nuo savęs. „Dar keletą metų po to aš drebėdavau ir virpėdavau, mane ištikdavo panikos priepuoliai, – pasakojo jis, – bet jau keliavau kitu – pozityviu ir atviru – keliu."

Hayeso panika nebekamuoja jau kelias dešimtis metų, o savo patirtį jis perduoda kitiems, taikydamas sąmoningumu paremtą terapiją, pavadintą susitaikymu ir atsidavimu, kuri padėjo įveikti įvairias nerimo formas. Šios terapijos, apie kurią dar daugybę kartų kalbėsime nagrinėdami, kaip ramiai reaguoti į baimę keliančias situacijas, esmė yra vienas principas – *baimė nėra priešas.* Nors baimė – nemalonus jausmas, jos ketinimai nėra blogi, be to, ji nedaro žalingo šalutinio poveikio. Baimė ir nerimas tėra

paprasti psichologiniai ir fiziologiniai refleksai, panašūs į alkį ir skausmą – tai dirgikliai, padedantys mums išlikti, nors kartais jie išnyra netinkamu metu. Štai ką teigia Hayesas: „Žiūrėti į baimę taip, kaip į ją žiūri dauguma žmonių, yra kvailoka, nes toks požiūris neatveria baimės esmės, kuri gali jums pasitarnauti."

Pagal Hayeso modelį naudingiau sutelkti visas jėgas, kad padėtum žmonėms susitaikyti su savo jausmais, sąmoningai narpliotis iš nerimo ir susikoncentruoti į tuos dalykus, kurie gyvenime jiems rūpi labiausiai, užuot kišus nagus prie dalykų, kurių negalima pakeisti: savaime kylančių minčių, emocijų, praeities įvykių. Psichologai tarpusavyje sutaria, kad psichologinę sveikatą geriausiai veikia ne jausmų ar minčių, bet elgesio pokyčiai. Štai ką aiškina Behar: „Elgsena visada nusveria mąstymą. Jei sugebėsite elgtis sveikiau, pasikeis ir jūsų mintys. Tačiau jei sėdėsite ir lauksite, kol pasikeis jūsų mintys, pokyčių galite taip ir nesulaukti." Hayesas, septintojo dešimtmečio vaikas, supranta, kad vakariečius atversti į rytietišką mąstyseną yra bergždžias reikalas, tačiau yra tvirtai įsitikinęs, jog vidinio dėmesingumo vaisius galima skinti ir nemedituojant, neįstojus į ašramą ir nevilkint palaidų drabužių. Jo manymu, kai žmogus gyvena visavertį gyvenimą ir atvirai priima savo mintis bei jausmus, jis sujungia neurologinę baimės nykimo jėgą ir dėmesingumo teikiamą dvasinę pusiausvyrą. Jei jaučiate baimę – puiku, vadinasi, išgyvenate emociją, ir kuo labiau leidžiate jai išsiskleisti, tuo geriau smegenys ją apdoroja. Jei jūsų smegenys siunčia būgštavimo signalus – tai taip pat gerai: gaunate progą praktikuoti sąmoningumą, suvokdami nekaltą beždžioniškai

besikarstančio proto tauškėjimą ir nesiveldami į nesibaigiančius vidinius ginčus.

Hayesas įsitikinęs, kad kuo atviriau priimate pasaulį, tuo mažiau priešiškumo jaučiate baimei. „Kai nustojate laikę baimę siaubingu psichologiniu reiškiniu, nuo kurio norite bėgti, įgyjate tam tikro lankstumo, – teigia Hayesas. – Tiesiog išmokstate nerimauti, o ne kovoti su nerimu." Kol kas tyrimų rezultatai patvirtina jo nuomonę: atliekant net kelis eksperimentus, susitaikymo ir atsidavimo terapija pasirodė efektyvesnė gydant nerimą ir fobijas nei senesni kognityvinės terapijos modeliai (kuriems būdingas tiesioginis nerimastingų minčių įveikimo būdas). „Behaviour Research and Therapy" žurnalo 2006 metų sausio mėnesio numeryje Hayesas pateikia trylikos klinikinių studijų, kurios parodė, kad susitaikymo ir atsidavimo terapija yra gerokai pranašesnė už senesnius metodus, santrauką, be to, dvylikos iš minėtų studijų rezultatai rodo, kad susitaikymo ir atsidavimo terapija pralenkė visus konkurentus psichologinio streso mažinimo srityje.

Tačiau sąmoningumo propaguotojai susilaukia kritikos už tai, kad teigia šį metodą esant vaistu nuo visų ligų, ir kritikuojami jie ne be reikalo. Šią praktiką reikia nuodugniai ištirti, o kai kurių sąmoningumo gynėjų iracionalumas tiesiog dvelkia psichologinių madų vaikymusi. Tačiau tai nebūtų nė kiek nustebinę Budos, kuris pasistengė pabrėžti, kad dėmesingumas – tai ne kokia slapta svirtis, kurią pajudinus gyvenimas tampa rožėmis klotas. Jo teigimu, sąmoningumas – tai įgūdis, kurį kiekvienas šlifuoja pamažu. „Kaip vandenynas, kuris pamažu tvinsta, pamažu atslūgsta ir pamažu banguoja be jokio staigaus pokyčio, taip ir

taikant šį metodą treniravimasis, disciplina ir praktikavimas duoda rezultatą palaipsniui, o ne staiga suvokiant tiesą," – kalbėjo jis savo vienuoliams. Sąmoningumui pasiekti reikalingos nuolatinės pastangos. Rezultatai pasirodo ne iš karto, tam reikia kantrybės.

Tačiau Buda taip pat mėgo pabrėžti, jo nuomone, lygiavertiškai svarbų dalyką: šią akimirką kiekvienas iš mūsų turime viską, ko reikia, kad pakeistume savo santykį su baime. Pakanka tik atvirumo, užsispyrimo ir troškimo patirti baimę.

Svirimas į baimės glėbį

Danny Forsteris tikriausiai yra vienintelis televizijos laidų vedėjas, kurio pagrindiniu laidos herojumi tapo tikra ir šiurpi baimė, nors tai ir nebuvo numatyta. Nuo 2006-ųjų Forsteris ėmė vesti kanalo „Discovery Channel" laidą „Statom aukščiau", kurioje rodydavo, kaip statomi dideli pastatai. Joje Forsteris, išsilavinęs, į trečią dešimtį įžengęs architektas, dalyvauja milžiniškų dangoraižių ir didžiulių tiltų statybose ir pasakoja, kaip šios gigantiškos pabaisos išvysta dienos šviesą. Čia nebūtų nieko blogo, jei ne viena problemėlė – Forsteris siaubingai bijo aukščio. Galima pagalvoti, kad darbdaviai dėl to jį turėjo iš karto diskvalifikuoti, bet, rašydamas atsakymą į prodiuserio skelbimą, siūlantį laidos vedėjo darbą, „Craigslist" tinklalapyje (jis tuo metu dar mokėsi, bet su didžiuliu užsidegimu žavėjosi statinių dizainu), Forsteris nė pats nenumanė, kokia stipri yra jo fobija. „Atsiliepiau į skelbimą, nes jaučiu aistrą pastatams, – sakė man Forsteris. – Nebūtinai. norėjau užlipti ant pastatų *viršaus*."

Forsterio akrofobija pasireiškė jau pirmojo pasirengimo metu. Drauge su savo prodiuseriu jie nuskrido į Glendeilą, Arizonos valstijoje, apžiūrėti pirmosios laidos statybų objekto – Finikso universiteto stadiono, naujųjų Arizonos NFL komandos „Cardinals" namų, įvertintų 455 milijonais dolerių. Buvo ketinama leisti Forsteriui dirbti ant audiniu dengto 73 metrų aukščio pastato stogo, bet, atėjus laikui lipti kopėčiomis, Forsteris atsisakė. „Tada supratau, kad bus bėdų, – prisiminė jis. – Likus dviem savaitėms iki filmavimo, „Discovery Channel" užplūdo elektroniniai laiškai, klausiantys: „Po paraliais, nejaugi pasamdėte netinkamą žmogų?" Gal Forsteris ir puoselėjo viltis greitai atsikratyti aukščio baimės, bet jos visos sudužo po košmaro, įvykusio filmavimo Arizonoje metu. Trečiąją filmavimo dieną Forsteris, jo operatorius ir stambaus kūno sudėjimo patyręs metalinių konstrukcijų surinkėjas darbiniu liftu – savaeigiu teleskopiniu keltuvu su atvira platforma – pakilo apie šešiasdešimt metrų į viršų palei stadiono sieną, kad nutiestų metalines sijas ant viršutinės karkaso dalies. Besileidžiant žemyn, keltuvas užstrigo ir pasigirdo nelaimę pranašaujantis pypsėjimas. Platforma, visų siaubui, ėmė svirti į šoną. „Kai šilto ir šalto matęs statybininkas išjungė signalą ir giliai įkvėpė, pagalvojau „šūdas", – pasakojo Forsteris. – Aš sveriu daugiau nei septyniasdešimt kilogramų. Operatorius sveria apie septyniasdešimt, be to, jis dar turi filmavimo įrangą, o statybininkas sveria apie šimtą penkiasdešimt. Keliamoji keltuvo galia – trys šimtai trisdešimt kilogramų. Situacija buvo išties kritiška, nes užpakaliniai keltuvo ratai ėmė kilti į viršų." Galiausiai liftas vėl ėmė veikti. Laidoje tik užsimenama apie patirtą pavojų, bet,

kaip pasakojo pats Forsteris: „Mes vos nežuvome. Kai nusegėme statybininko mikrofoną ir viskas, kas reikia, buvo jau nufilmuota, jis tarė: „Geležies surinkinėtoju dirbu jau trisdešimt aštuonerius metus, bet dar niekada nebuvau taip arti mirties.“

Po šios pavojingos akistatos Forsterio baimė tik sustiprėjo, bet jo noras dalintis su pasauliu meile architektūrai įkvėpė kurti naujas laidas, ir „Discovery Channel“ vadovai netruko pastebėti, kad jo akrofobija suteikia laidoms žmogiškumo. Forsteris nebematė tikslo slėpti savo baimės: „Jei bandyčiau dėtis drąsuoliu, išeitų laida apie vaikiną, kuriam užkietėję viduriai“, – teigė jis, o dangoraižio viršuje jam pasireiškianti natūrali reakcija pagerino laidos apie gigantiškus statinius žiūrimumą. Jis suprato, kad jo akrofobija *ėmė duoti pelną*. Netrukus kone kiekvienoje „Statom aukščiau“ laidų serijoje pasirodydavo kadrai, kaip išblyškęs Forsteris baimės perkreiptu veidu su siaubu tyrinėja aukštybinio pastato atbrailą, ir pasigirsdavo pora akivaizdžiai persigandusio žmogaus frazių, tokių kaip: „Situacija nekokia“, „Ar aš išbalęs?“ ir „Oi, oi, oi, oi!“ Pats įspūdingiausias nuotykis Forsteriui nutiko Šanchajuje, kur laidos grupė nuvyko filmuoti beveik 500 metrų aukščio Šanchajaus pasaulio finansų centro – antro pagal aukštį dangoraižio pasaulyje. Kinijoje dangoraižiai dygsta vienas po kito, nes čia jų statybų neapsunkina tokios įkyrios kliūtys kaip darbuotojų saugos taisyklės, ir chaosas Šanchajaus bokšte vos nesukėlė Forsteriui isterijos. Iš pradžių jie pakilo pusę kilometro į viršų savadarbiu liftu, kurį beveik galima pavadinti plieniniu narvu, pritvirtintu prie pastato šono. Tada iš pražūtingo lifto jie žengė ant nepabaigto, sudurstyto stogo danguje, kur darbininkus laikė vos pora lentų ir sijų.

Tačiau pats blogiausias dalykas buvo vaizdas į apačią. „Papasakosiu vieną nutikimą, – prisiminė Forsteris. – Savo operatoriumi naudojuosi kaip barometru: jeigu jis gana ramus, vadinasi, viskas gerai. To pastato Šanchajuje lifto šachta – tai didžiulė tiesi betono rankovė, vertikalus tuščiaviduris cilindras, toks platus, kad į jį tilptų kokie devyniasdešimt septyni liftai. Įsivaizduokite, koks jausmas apimtų priėjus prie lifto krašto ir pažvelgus žemyn į tą betoninę pusės kilometro prarają. Rodėsi, kad apačioje gali išvysti pačią žemės šerdį. Tad tariau savo operatoriui: „Jasonai, nueik pasižiūrėti, turėtų būti įspūdinga." Jis nueina, užsidėjęs kamerą ant pečių, pasilenkia, pasižiūri į šachtą, atsitraukia ir apsivemia. Tada aš pagalvojau: „Supratau! Vadinasi, iš tikrųjų siaubinga."

Nors tokios patirtys siaubingai kamuodavo Forsterį, jis nemetė darbo, nes jautė jam didelę aistrą – norą savo susižavėjimą pastatais perduoti plačiajai auditorijai – ir pastebėjo, kaip keičiasi jo pojūčiai. Laidos vedėjo darbas įpareigojo elgtis lanksčiai net užplūdus siaubo bangai: jis išmoko nesiliauti protingai kalbėti ir domėtis vykstančiais statybos darbais, nepaisydamas troškimo paliesti kojomis žemę. Jo nesipriešinimas baimę keliančioms situacijoms parodė migdoliniam kūnui, kad atsidūręs ore jis gali susiimti, todėl jausdavo vis mažiau baimės signalų. „Žinote, man visada sunku daryti tokius dalykus, bet visada juos padarau, – prisipažino Forsteris. – Niekada nesu pasakęs: „Jau šito tai nedarysim." Jo atvirumas baimės jausmui sumažino įtampą susidarius rizikingai situacijai, dėl to jis netgi pelnė storaodžių statybininkų prielankumą. Anksčiau Forsteris buvo užkietėjęs nerimautojas: „Galėčiau parašyti knygą iš savo vidinio monologo, – pasakojo

jis man. – Galėčiau pateikti ištisus scenarijus apie visas įmanomas mirties aplinkybes. Galėčiau papasakoti jums apie pagiriotą darbininką, kuris netolygiai išliejo plieną trečiadienį, todėl pritvirtinta sija buvo su nedideliu defektu kaip tik toje vietoje, kur aš stoviu." Tačiau bėgant laikui jis išmoko išlipti iš šio būgštavimo minčių traukinio ir pažvelgti iš šalies, kaip jis pravažiuoja. „Tiesiog leidi tokioms mintims tave nuskalauti ir stebi, kaip jos ištirpsta, tik nereikia jų vertinti – tiesiog patirti tą akimirką, – savo patirtimi dalijosi jis. – O neseniai pradėjau pastebėti (tai visiškai naujas mano pojūtis), kad man tai netgi patinka. Nenoriu teigti to šimtu procentų, bet ėmiau justi kutenantį smagumą, reiškiantį, kad man *patinka* aukštis."

Visai to nenorėdamas, Forsteris praktiškai įgyvendino didžiąją dalį šiame skyriuje aptartų „teisingo bijojimo" aspektų. Jis nevengė baimę keliančių situacijų, susitaikė su pačiu baimės jausmu, liovėsi bandęs išprotauti baimės sprendimą ir tiesiog susitelkė į tai, kas iš tikrųjų svarbiausia jo gyvenime, nepaisydamas, bijo ar ne. Tai patys paprasčiausi būdai, kuriuos sau gali pritaikyti kiekvienas, net ir itin užsigrūdinę hipochondrikai (juos aptarėme skyriaus pradžioje). Jei vidutinio hipochondriko pagrindinė problema yra nesugebėjimas susitaikyti su tuo, kad jis galbūt serga, tai įgudęs psichologas gali išmokyti jį susigyventi su netikrumo jausmu, gyventi tikrovėje, kurioje jis negali visko kontroliuoti, ir tiesiog *gyventi*. Arthuras Barsky, hipochondrijos ekspertas, teigia, kad, kai liguistai sveikata besirūpinantys pacientai nustoja neproduktyviai vengti: tikrinti simptomus, naršyti ligų puslapius, atlikti nereikalingus tyrimus, ir vėl ima gyventi

normalų gyvenimą, rezultatai stebina net ir užkietėjusius hipochondrikus. „Sveikimas nepasireiškia visišku fizinių simptomų arba nerimo išnykimu, – teigė man Barsky. – Tiesiog tos mintys mažiau kamuoja, rečiau užplūsta. Jos nebevaldo jų gyvenimo. Vienas pacientas yra pasakęs: „Žinai, kai stabteliu ir susimąstau, prisimenu, kad dar tebeturiu tą guzą gerklėje, bet aš tiesiog apie jį tiek nebegalvoju." Tokios mintys nebeteršia jų gyvenimo kokybės." Vadinasi, nerimas nėra toks jau baisus dalykas.

Šia tema dar kalbėsime aptardami, kaip žmonės šaltakraujiškai ir nesutrikdami įveikia baimę keliančias situacijas. Didvyriai kareiviai, tvirti atletai, nepalaužiami pilotai ir chirurgai, tvirtai laikantys skalpelį – visi jie patiria didžiulę baimę, tiesiog ji nekelia jiems tokio siaubo. Užuot kovoję ar vengę savo baimių, jie susitelkia į darbą, kuris turi būti padarytas. Jų santykis su baime yra ne priešiškas, bet atviras. Tokį atvirumą pasiekti ne visada lengva ir jis netampa vaistu nuo visų ligų, tačiau tai vienintelis kelias iš šio miško.

Svirduliuodamas keliasdešimties metrų aukštyje, Danny Forsteris suvokė, kad reikia išmokti atsiduoti baimei. „Dirbdamas su metalinių konstrukcijų surinkėjais visada girdžiu juos šnekant, kad, prisirišę visas virves ir užsisegę saugos diržus, jie mėgsta atsilošti ore, – pasakojo Forsteris. – Jie nesilaiko įsikibę stulpo. Statybininkai visiškai atsilošia, laikomi tik saugos diržų, iki galo įtempę virves. Visada jų klausdavau: „Kodėl taip darot? O jei karabinas sulūš?" Ir jie man nuolatos atsakydavo: „Reikia pasitikėti įranga." Taip jie įsitikina, kad viskas veikia. Tad ir aš pradėjau taip elgtis: prisirišu, atsilošiu, nenukrentu. Vadinasi, viskas gerai."

3 skyrius

Traumatologijos skyriaus dzenas: stresas, įtampa ir chaoso valdymas

JEI MANOTE, KAD SAVO DARBE PATIRIATE DAUG STRESO, SUsipažinkite su daktaru Thomasu Scalea. Šis nedidelis patikimas vyrukas, netrukus įkopsiantis į septintą dešimtį, yra Baltimorės centre esančio Merilando medicinos centro R. Adamso Cowley Traumatologijos skyriaus vyriausiasis gydytojas. Kai žmones Baltimorės apylinkėse ištinka itin didžiulės nelaimės: automobilių avarijos, smurtas, nelaimingi atsitikimai ir visa kita, kas skiria žmogų per plauką nuo mirties, greitosios pagalbos medikai juos skubiai veža tiesiai į Traumatologijos skyrių – geriausią šio pobūdžio įstaigą visose Jungtinėse Valstijose, kur Scalea su savo komanda yra įgudę darbuotis spaudžiant įtampai, kad tik aplenktų giltinę. Į dešimtį Traumatologijos skyriaus palatų kasdien atvežama po tuziną sunkiai sužalotų pacientų, kurių gyvybę gali išgelbėti tik skubūs veiksmai, tad negalima nei delsti, nei klysti. Pasitaiko dienų, kai Scalea tenka atlikti dvylika skubių operacijų – ir atviros širdies operacijų, ir organų atkūrimo bei kulkų išėmimo operacijų – ir ištverti apie dvidešimt valandų be

maisto, miego ar pertraukų. Nuo pat 1997-ųjų, kai Scalea tapo Traumatologijos skyriaus vadovu, šis gydytojas dirba apytikriai šimtą valandų per savaitę. Jis vadovauja daugiau nei keturių šimtų darbuotojų personalui. Imdamasis kiekvieno atvejo Scalea žino, kad paciento gyvybė priklauso nuo jo veiksmų. „Jei žmogus miršta dėl mano klaidos, sunkoka kaltinti Dievą“, – sakė jis man.

Visi matę tokius televizijos serialus, kaip „Ligoninės priimamasis“, puikiai pažįsta įprastą tokių įtemptų operacijų vaizdą: gydytojai ir seselės kaip išdegę akis laksto po operacinę su kruvinais instrumentais, pasiutiškai klykiantys: „Paruošta!“ ir „Greičiau!“, kol ateina atomazgos akimirka, kai pagrindinis chirurgas suima gęstantį pacientą už pečių ir surinka: „Nemirk, po velnių!“ Žinoma, šitokia drama gydytojui Scalea tik kelia juoką. Pasak jo, tikras traumų gydymas yra tikslingas, ramus ir be jokios vaidybos. „Ligoninėje dar niekas nėra girdėjęs manęs rėkiant, – sakė Scalea. – Niekados. Jei imi rėkti – nebevaldai padėties. Pavyzdžiui, vakar operuojant siaubingai sužalotą pacientą nutiko kai kas labai negero, ir visur ėmė tikšti ligonio kraujas. Žinai, ką aš padariau? Čiupau ritinį marlės, sustabdžiau kraujavimą, o kai visi į mane sužiuro, aš pasakiau: „Vaje, kaip negerai. Kad tai sutvarkytume, imsimės štai ko.“ Ir visi aprimo. Bet jei pradedi rėkti, visi sudirgsta.“

Dirstelėjęs į įprastą Traumatologijos skyriaus užduotį, pamatai vaizdą, kuriame šiurpokai trūksta įtampos; kai Scalea su savo komanda atlieka operaciją, galima kone įsivaizduoti, kad jie žaidžia stalo žaidimą, o ne stengiasi išplėšti pacientą mirčiai iš nagų.

Prisiminkime Larry'io Kiserio, ketvirtąją dešimtį bebaigiančio baldžiaus, kurio vadavimasis mirtimi Traumatologijos skyriuje buvo nufilmuotas MSNBC kanalo žinių komandos, atvejį. Vieną rytą dirbdamas Kiseris iššovė vinių pistoletu į lentą, bet pastebėjęs, kad niekas neišlindo, suglumo. Dairydamasis prapuolusios vinies jis pajuto aštrų gėlimą krūtinėje: Kiseris iššovė, laikydamas pistoletą atbulai, ir suvarė penkių centimetrų ilgio vinį sau į krūtinkaulį. Greitosios pagalbos medikai atvežė išblyškusį Kiserį į Traumatologijos skyrių, kur, apsirengęs rožiniais gydytojo apdarais ir apsirišęs plaukus Niujorko „Yankees" komandos skarele, Scalea rankiniu ultragarso įrenginiu nustatė žaizdos rimtumą. Scalea kalbėjo Kiseriui tokiu balsu, tarsi kam nors praneštų apie ant šaligatvio pamestą monetą: „Jaunuoli, tavo širdis pradurta." Nors Kiseris kalbėjo sąmoningai, jam krūtinėje sparčiai kaupėsi kraujas; Scalea nuomone, be medikų pagalbos baldžius galėjo mirti per dvidešimt minučių. Tačiau gydytojui tai buvo tarsi eilinė darbo diena. Per dvi valandas Traumatologijos skyriaus komanda atvėrė Kiseriui krūtinę, ištraukė vinį, sutvarkė širdį ir vėl užsiuvo – visa tai atliko atsipalaidavę, ramiai susikaupę, retkarčiais sukrizendami iš kieno nors sąmojo.

Tačiau, ko gero, labiau nei Traumatologijos skyriaus personalo rimtis pavojų gyvybei keliančių kritinių momentų metu stebina nepaprastas skyriaus darbo efektyvumas nuolat tvyrant didelei įtampai. Praėjus kelioms dienoms po skubios operacijos, Kiseris jau stovėjo ant kojų ir maloniai plepėjo su ligoninės personalu apie jo nesėkmę su vinių pistoletu („Paprašiau jų, kad grąžintų prisiminimui mano vinį", – pasakojo jis). Šiuo atžvilgiu

jis priklauso daugumai: iš beveik aštuonių tūkstančių kasmet ant neštuvų į Traumatologijos skyrių patenkančių mirtinai sužeistų žmonių išgyvena netgi 97 nuošimčiai. Prieš dešimtmetį, kai skyriui ėmė vadovauti Scalea, šią dalį sudarė 92 nuošimčiai. Traumatologijos skyriaus personalas taip įgudo dirbti spaudžiant žūtbūtinei įtampai, kad, net didėjant liūdnai pagarsėjusių Baltimorės smurtinių nusikaltimų skaičiui, medikams pavyko *sumažinti* mieste įvykdomų žmogžudysčių skaičių.

Pats Scalea gali pasirodyti mums kaip kažkas paslaptingo. Jis kasdien dirba slegiamas tokio chaoso ir įtampos, kurie daugumą mūsų priverstų griebtis buteliuko valiumo, bet jo stresas ne šiaip neveikia – jam netgi sunku *suvokti*, kaip tai kam nors galėtų kelti stresą. „Kai dirbau Bruklino Kingso apygardos [ligoninėje], girdėdavau kitus kalbant, kad viskas jiems kelia stresą, o aš visada klausdavau: „Kaip suprasti „kelia stresą"?" Tai visiški paistalai, – pasakojo jis man. – Vieną dieną kitas gydytojas pasivedė mane į šalį ir pasakė: „Nepamiršk, kad stresas priklauso nuo požiūrio. Jei pats nejauti streso, tai nereiškia, kad tie patys dalykai nekelia streso gydytojams rezidentams." Remiantis žmogaus psichologijos taisyklėmis, ilgos Scalea darbo valandos, milžiniška atsakomybė ir nuolatinė suirutė aplinkui turėtų sutrikdyti jo nervinę sistemą. Išties dauguma gydytojų rezidentų, išmėginančių darbą Traumatologijos skyriuje, gana greitai supranta, kad tai ne jiems, tad tokie specialistai, kaip Scalea, priklauso retai rūšiai; Jungtinėse Valstijose kasmet atsiranda mažiau nei penkiasdešimt naujų traumatologijos skyrių gydytojų. Tačiau pačiam Scalea – vyrui, kurio neribotas pasitikėjimas savimi galėtų surinkti visą stadioną (tai

visai tikėtina, išgelbėjus keletą tūkstančių gyvybių) – jo beprotiškas pašaukimas kelia vien tik juoką. „Aš nuolat kartoju: „Jei neturi kantrybės laukti momentinio atpildo – eik dirbti į traumatologijos skyrių“, – pasakojo jis. – Kai ką nors atveža mirusį, o tu per tris keturias valandas jį atgaivini, patiri tikrų tikriausią pasitenkinimą.“

Kaip psichofiziologinis fenomenas stresas yra gan neįprastas. Apskritai stresas yra labai panašus į baimę ir nerimą (tai kūno atsakas į daug jėgų reikalaujančią, potencialiai grėsmingą padėtį), bet tuo pačiu ir gerokai skiriasi. Baimė iš esmės yra psichologinė, nerimas – didžiąja dalimi kognityvinis, o stresas gali kilti iš kūno, iš sąmonės arba iš abiejų išsyk. Stresas yra kūno atsakas į aplinkybes, kurios mums atrodo varginančios, sunkios ar tiesiog erzinančios, o tai reiškia, kad psichologiniai stresoriai (pavyzdžiui, nesutarimai namuose), fiziniai stresoriai (pavyzdžiui, nervinantys garsai) ir jų abiejų samplaikos (tarkime, jūsų spiegianti, erzelį kelianti trejų metukų atžala) ima kelti stresą. Stresas, kitaip nei baimė ir nerimas, turi polinkį laikui bėgant kauptis. Jis gali pradėti augti netgi nuo menkiausių smulkmenų; japonų tyrėjai, atlikę bandymą, kurio metu savanoriams visą pusvalandį kas minutę paleisdavo mobiliojo telefono skambučio melodiją, pastebėjo, kad nuo nesiliaujančio triukšmo gerokai pašoko jų kortizolio – hormono, kurį kūnas išskiria apimtas streso – kiekis kraujyje. (Skaitytojų, kuriuos nustebino šis atradimas, nėra.) Stresas, kaip jau matėme iš Scalea pavyzdžio, taip pat labai priklauso nuo mūsų požiūrio. Viena dvidešimties valandų pamaina gali visam gyvenimui sužaloti tokį gležną rašytoją, kaip aš, bet

Scalea tokiomis dienomis tiesiog klesti. Daugelis, pagalvoję apie tokią veiklą, kaip šokinėjimas su parašiutu, ima tirtėti iš baimės, bet yra tokių, kurie negali ryte išsiristi iš lovos nesitikėdami patirti tokių jaudinančių potyrių. Ar potencialus stresorius išsekins ar suteiks jėgų – daugiausia priklauso nuo mūsų požiūrio į jį.

Šiandien stresas taip įsiraizgęs į mūsų gyvenimą, kad net sunku patikėti, jog pačiai sąvokai tėra vos septyniasdešimt metų. Ketvirtajame praeito amžiaus dešimtmetyje vengrų endokrinologas Hansas Selye pirmasis pavartojo terminą *stresas*, norėdamas apibūdinti pastebėtus fiziologinius graužikų pokyčius, šiems suleidus įvairiausių nemalonių medžiagų, kurių poveikis pasireiškė sukeldamas tiek raumenų įtampą, tiek skrandžio negalavimus. Pačiam Selye'ui stresas nebuvo vien tik neigiamas reiškinys; iš tikrųjų kalbėdamas apie stresą jis vartojo du išvestinius terminus: *eustresas*, reiškiantis stresą, kuris suteikia energijos ir motyvuoja, ir *distresas*, nuo kurio kyla noras sviesti skylamušį tiesiai į jūsų kompiuterio monitorių. Vis dėlto streso tyrimai buvo beveik išskirtinai sutelkti į nemalonesniąją pusę. Galėčiau apibendrinti septyniasdešimt streso tyrimų metų dviem žodžiais: stresas užknisa. Kaip savo knygoje „Kodėl zebrų nekamuoja skrandžio opos?“ (angl. *Why Zebras Don't Get Ulcers*) rašo Stanfordo universiteto neurobiologas Robertas Sapolskis: „Stresas gali sutrikdyti medžiagų apykaitą, padidinti kraujospūdį, suardyti baltuosius kraujo kūnelius, pūsti vidurius, sužlugdyti lytinį gyvenimą ir, lyg to nepakaktų, galbūt pažeisti smegenis.“ Blogiausia, kad mūsų šiuolaikinis urbanistinis pasaulis virsta tikrų tikriausiu užslėptų stresorių sniego burbulu. 1999-aisiais vienas psichologas nustatė,

kad Niujorke ne vien vietos gyventojų infarkto tikimybė viršija šalies vidurkį 55 nuošimčiais – čia 34 nuošimčiais normą viršija netgi *svečių* infarkto rizika.

Užklupus sunkumams daugumos smegenys užsikemša, kūnai įsitempia, greitai išsenka nervai. Paprasčiausiai stresas ir chaosas apsunkina mūsų gyvenimą. Tačiau tarp mūsų randasi ir tokių, kurie kilus sąmyšiui ima klestėti, nuo kurių stresas nuteka lyg vanduo nuo žąsies, kurie gali atlikti dešimt traumas patyrusių žmonių operacijų iš eilės ir uoliai laukti vienuoliktosios. Kitaip sakant, tai asmenys, išmokę plaukti audringomis streso ir įtampos jūromis nesuduždami į uolas. Ką tie žmonės žino tokio, ko nežinome mes?

Sprogimai ir palūžimai

1940-ųjų vasarą, praėjus vieneriems metams po oficialaus Jungtinės Karalystės įsitraukimo į Antrąjį pasaulinį karą, vokiečių karininkai parengė slaptą planą, kaip palaužti britų valią. Planas buvo paprastas: keletą mėnesių iš eilės šimtai nacių lėktuvų kasnakt turėjo bombarduoti Londoną (o vėliau ir kitus miestus), kol Anglijos piliečiai, palaužti visuotinio nervinio išsekimo, ims maldauti savo vadovų iškelti baltą kapituliacijos vėliavą. Pats Londonas buvo visiškai nepasiruošęs oro atakoms, tad Hitlerio bombonešiai galėjo nevaržomi skraidyti virš Britanijos. Atrodė, kad tautos psichologinė krizė buvo tik laiko klausimas.

Tą vasarą, prieš prasidedant antskrydžiams (nuo to laiko imtais vadinti Blicu), Britanijos vadovai ėmė rengtis neregėto masto

sąmyšiui. Valdžia, nutuokdama, kad jų laukia masinis psichologinis pakrikimas, greitai parengė pulkus savanorių psichikos sveikatos prižiūrėtojų, kurie turėjo padėti suvaldyti artėjančią krizę. Jie įsteigė improvizuotas psichiatrines klinikas ir sukūrė planus, kaip evakuoti sunkiausius dvasinius ligonius. O rugsėjo 7-ąją dangų užtemdžius pirmajam 364 bombonešių spiečiui, atrodė, kad Hitlerio psichologinė karinė kampanija veikia kuo puikiausiai; kaip ir buvo galima numanyti, Londono gyventojai pakraupo, išvydę staiga suliepsnojusį savo miestą, o milžiniškos nacių pajėgos beveik nenukentėjo nuo priešlėktuvinių britų pabūklų. Per žiemą naciai kone kasnakt bombardavo Londono gyventojus, puolė juos net penkiasdešimt septynis vakarus iš eilės, kol galiausiai stresas įvarė piliečiams...

Na, atvirai pasakius, jis įvarė jiems nuobodulį. Artėjant nervinei tautos suirutei nutiko juokingas dalykas – streso pandemija taip niekada ir netapo tikrove. Nacių bombardavimas fiziškai žalojo Londono miestą, bet ne jo piliečių psichiką. Kaip po to pranešė britų psichologas Philipas Vernonas, surinkęs duomenis apie Blicą iš savo penkiasdešimties kolegų, prasidėjus antskrydžiams Londono gyventojai buvo ganėtinai įbauginti. „Tačiau į 1940-ųjų pabaigą, – pasibaisėjęs rašė Vernonas, – Londono gyventojai dažniausiai nebekreipė dėmesio į sirenas, nebent joms pritardavo lėktuvų, pabūklų ar bombų keliamas triukšmas." Gaudžiant apie antskrydį įspėjančioms sirenoms žiovaujantys piliečiai mėgdavo tingiai plepėti su kaimynais iki pat paskutinės minutės; jų taip nejaudino bombardavimas, kad ūmai tie patys valdininkai, kurie nerimavo dėl plataus masto psichologinio

išsekimo, ėmė skųstis, kad žmonės *nepakankamai* bijo. Psichikos sveikatos prižiūrėtojai pastebėjo, kad nėra kam teikti pagalbos. Žurnalo „New Yorker" korespondentė Mollie Panter-Downes rašė, kad, antskrydžiams netgi dar labiau suintensyvėjus, gyventojai „rytiniuose traukiniuose taip ramiai girdavosi savo pakeleiviams, kokios didelės jų rajonuose bombų išraustos duobės, kaip ramesnėmis vasaromis girdavosi savo rožėmis ar moliūgais". Nepaisant visų logiškų lūkesčių, Hitlerio strategija, kaip įvaryti Britanijos žmonėms stresą, žlugo.

Bet kodėl?

Netrukus į tai atsakysime, bet kol kas pakeiskime temą.

Pažvelkime į kitą žmogaus reakcijos į pavojingus iš dangaus krentančius šaudmenis pavyzdį. Jei eiliniai Britanijos piliečiai naktinius Blico puolimus palydėdavo gūžtelėdami pečiais, tai narsiausi Jos Didenybės kariai jau tikrai neturėtų pabūgti nedidelio apšaudymo iš artilerijos pabūklų, ar ne? Istorikas Williamas Manchesteris savo prisiminimų apie Antrąjį pasaulinį karą knygoje „Sudie, tamsumos" (angl. *Goodbye, Darkness*) pasakoja būtent apie tokį drauge su juo tarnavusį kareivį, „pasipūtusį, akiplėšišką, galingai suręstą vyresnįjį seržantą", kuris juokdavosi šaudančio priešo akivaizdoje ir vienui vienas naikindavo japonų kulkosvaidžių lizdus. Tačiau, kaip su pasitenkinimo gaidele pasakojo Manchesteris, nuo priešo artilerijos sviedinių šis didvyris virsdavo veblenančiu paliegėliu. Vyresnysis seržantas „tiesiog negalėjo pakelti sutelktinės priešo artilerijos ugnies keliamos įtampos, – prisimena Manchesteris. – Nuo artilerijos jam imdavo sukti vidurius." Iš tikrųjų visų kovojančių pusių kareiviai

nuolat teigdavo, kad artilerijos ugnis jiems kėlė nepakenčiamą siaubą ir stresą. Kaip kartą rašė Antrojo pasaulinio karo veteranas E. B. Sledge: „Patekti į intensyvią artilerijos ugnį man buvo vienas iš pačių baisiausių karo potyrių. Kaskart pasijusdavau vis beviltiškiau, vis bejėgiškesnis ir pažeidžiamesnis ir vis mažiau tikėjau, kad manęs nepalies siaubingas atsitiktinumas, negailestingai šienaujantis mūsų gretas." Jeigu jums kada kilo klausimas, kaip kariai tampa *kontuzyti*, – jau žinote atsakymą.

Taigi, kas čia dedasi? Abiem atvejais matome iš dangaus ant žmonių, kurie visai nenori būti susprogdinti, didžiulius kiekius krentančių pavojingų daiktų, tačiau šios dvi grupės į stresorių reaguoja visiškai *priešingai*. Dar didesnė paslaptis, kodėl nuo artilerijos ugnies suskysta kieti kareiviai, o mėmės civiliai, kaukiant sirenoms, abejingai gurkšnoja arbatėlę. Kodėl taip yra?

Šios paslapties raktas glūdi dviejuose veiksniuose, kurie daug ką paaiškina apie mūsų psichologinį stresą: tikrumo jausmas ir kontrolė. Galbūt prisimenate, kad šis duetas šmėkštelėjo praeitame skyriuje, o čia, kaip ir kalbant apie nerimą, formulė yra gana elementari: kuo manome esą labiau užtikrinti ir kontroliuojantys galbūt grėsmingą padėtį, tuo mažiau streso jaučiame. Įdomiausia, kad čia svarbiausia yra mūsų požiūris. Neprivalu būti visiškai užtikrintiems ir valdyti visą padėties eigą, pakanka *tikėti*, kad taip yra. Jeigu laboratorijoje tyrimo dalyviui suteikiate iliuziją, kad šis užsigeidęs gali sumažinti stresoriaus (pavyzdžiui, elektros srovės) stiprumą mygtuko spustelėjimu, jis jaučia gerokai mažiau streso nei tie, kam nėra leidžiama pasinaudoti mygtuku, netgi jei tas mygtukas išvis nieko nekeičia. Taigi, stresas aprimsta, kai

patekę į nemalonią padėtį jaučiamės esą užtikrinti ir kontroliuojantys situaciją, ir kaupiasi, kai šių veiksnių nėra*.

Dabar atidžiau pažvelkime į du pirmiau pateiktus pavyzdžius. Kurpdami savo psichologinio karo taktiką, naciai šiurkščiai suklydo: surengdami bombonešių antskrydžius kasnakt tuo pat metu, jie suteikė Londono gyventojams visišką padėties nuspėjamumo pojūtį. Niekam nebuvo reikalo nerimauti, ar naktį atskris lėktuvai: visi tiesiog žinojo, kad jie pasirodys, kaip savo punktualumu garsėjantys Vokietijos traukiniai. Taigi pastovi vis nesiliaujančio bombardavimo „dieta" pripratino Londono gyventojus prie apgulties. (Britanijos kaimuose, kur bombardavimas vykdavo padrikai ir nenuspėjamai, gyventojai išgyveno kur kas didesnį stresą.) Kadangi galėjo pasislėpti požeminėse slėptuvėse, Londono gyventojai pasijuto kontroliuojantys savo išgyvenimo galimybes. Tačiau mūsų kontuzyti kariai negalėjo pasidžiaugti nei tikrumo jausmu, nei padėties kontrole. Fronto linijose besikaunantys kariai negalėjo nei prisiglausti įtvirtintose slėptuvėse, nei pasipriešinti, netgi pabėgti, nes galimybės, kad sviedinys į tave pataikys bėgant ar sėdint vietoje, buvo vienodos. Patekę į tokią nenuspėjamą padėtį jie nuolatos jautėsi pažeidžiami. Negalėdami valdyti situacijos jie nuolat jautėsi bejėgiai. Dėl to juos kamavo intensyvus stresas.

* Nepamirškite, kad ir čia galioja perspėjimas apie aštuonias praeitame skyriuje aptartas klaidas. Nors tikrumo ir padėties kontrolės jausmas apmaldo nerimą ir stresą, stengimasis tuos jausmus pajausti, kai tai visiškai neįmanoma, yra tiesiausias kelias į psichologinį pakrikimą. Taip pat nutiktų, jei mėgintumėte suvaldyti oro sąlygas.

Kadangi kova karo zonoje yra bene daugiausia streso įvarantis darbas, konflikto metu kareivių išgyventi potyriai mums daug pasako apie žmogiškojo streso lauką. Mūsų pirmoji pamoka: visi turime lūžio tašką. Nė vienas kareivis negali amžinai tverti streso niekados nepakrikdamas. Šiandienos pasaulyje ši naujiena mūsų labai nestebina, bet ūsuotiems kietasprandžiams dvidešimtojo amžiaus pradžios kariuomenių vadams tai tikrai buvo negirdėta. Vis dėlto kontuzija yra išskirtinai šių laikų reiškinys. Iki pramonės perversmo vykdavę mūšiai turėdavo natūralius apribojimus: iki automatinių ginklų ir artilerijos atsiradimo kovos būdavo fiziškai sunkios ir vykdavo akis į akį. Abi pusės kovodavo, kol išsekdavo jėgos, ir išsiskirdavo. Ši tvarka pakito Pirmajame pasauliniame kare, kai visa gausybė naujų mirtinų ginklų – kulkosvaidžiai, artilerija, tankai, ipritas – pavertė karą visą parą apkasuose vykstančiu reiškiniu. Fronte niekados neapleisdavo stresas, o tai turėjo padarinių. Ūmai kareiviai pradėjo masiškai perdegti ir palūžti. Antrojo pasaulinio karo metu JAV kariuomenė kartais būdavo priversta greičiau į namus išleisti nuo psichikos negalių kenčiančius karius, nei spėdavo parengti naujų.

Tačiau psichologai ėmė tirti, kokios yra žmogaus ištvermės ribos stipraus streso sąlygomis, tik nuo Antrojo pasaulinio karo. 1944-aisiais amerikiečių psichologas Johnas Appelis, stebėdamas kontuzytus pacientus psichiatrinėse ligoninėse, nustatė, kad kareivis gali ištverti vos septynis ar aštuonis mėnesius mūšiuose, kol pasidaro „toks pernelyg atsargus ir dirglus, kad tampa nebeefektyvus ir demoralizuoja naujus karius“. Kitas tyrimas, atliktas Normandijos puolimo metu, atskleidė, kad vyrai vos trisdešimt

dienų gali ištverti nesiliaujančiose kovose, po šešiasdešimties dienų 98 nuošimčiai tokiomis sąlygomis išbuvusių karių nuo streso virto emociniais lavonais. O kaip tie 2 nuošimčiai nepalūžusių? Remiantis psichologų tyrimais, tie vyrai atitiko psichopatinės asmenybės apibūdinimą dar prieš išeidami į karą.

Tačiau nors psichologai ir nustatė, kad kiekvieno į priešo ugnį patekusio kario dvasiniai ištekliai yra baigtiniai, jie taip pat pastebėjo, kad kai kurie kareiviai mirtino pavojaus akivaizdoje patiria paradoksaliai nedidelį stresą – visa tai buvo pagrįsta tikrumo jausmu ir kontrole. Įsivaizduokite naikintuvų pilotus. Kaip rašoma 1945-ųjų ataskaitoje „Stresą patiriantys vyrai“, karinių lakūnų mirtingumas buvo didžiausias visoje kariuomenėje; pilotai žinojo, kad pusė jų žus mūšyje. Tačiau naikintuvų pilotai, atlikdami savo pareigą, taip pat jautė didžiulį pasitenkinimą, nes net 93 nuošimčiai teigė, kad jų užduotys jiems patinka. Kodėl jie buvo tokie patenkinti? Todėl, kad naikintuvų pilotai jautėsi visiškai kontroliuojantys savo pačių likimą. Plačioje padangėje jie galėjo manevruoti taip, kaip panorėję, todėl visi iki vieno tikėjo, kad jų gyvybė priklauso nuo jų pilotavimo įgūdžių, o ne nuo sėkmės. (Bombonešių įgulos, kurioms, neatsižvelgiant į priešlėktuvinių priešo pabūklų ugnies intensyvumą, tekdavo laikytis paskirto skrydžio maršruto, jautė žymiai didesnį stresą, nors jų išgyvenimo tikimybė buvo didesnė.) 1943-iųjų ataskaitoje „Psichologinis ginklų poveikis“ taip pat buvo pažymėta, kad pėstininkai baiminasi priešo ginkluotės ne dėl to, kaip ji gali juos sužaloti, o priklausomai nuo jos nuspėjamumo ir to, kiek, jų nuomone, jie gali tą ginkluotę pažaboti. Karių neapleisdavo

pikiruojančių bombonešių ir minosvaidžių ugnies – to, kas puola staiga ir nuo ko beveik neįmanoma apsiginti – baimė, bet jų nuomonė apie statistiškai gerokai didesnį mirtiną priešą – kulkosvaidžių lizdus – nebuvo tokia kategoriška; jie bent jau galėjo šaudyti į priešo kulkosvaidininkus. Būtent dėl to kariuomenėje tokį svarbų vaidmenį vaidina griežta rutina ir fizinės užduotys: tai suteikia kareiviams tikrumo ir kontrolės jausmą. Karo zonoje karys gali pasijusti savo naudai didinantis išgyvenimo galimybes netgi atlikdamas tokį nykų darbą, kaip amunicijos skaičiavimas.

Nedaugeliui iš mūsų artimiausiu metu gali tekti patirti artilerijos salvių keliamą stresą, bet mūšyje išmoktas pamokas galima pritaikyti ir mažesnėse kasdienio gyvenimo karo zonose, pavyzdžiui, Polsbo mieste, Vašingtono valstijoje, kur gyvena Courtnee ir Mike'as Stevensonai. 2006-ųjų kovą Courtnee pagimdė penketuką: Anistoną, Belle, Camilee, Scarlett ir Westoną. Pora jau augino trimetę Lilli. Palikę ligoninę jie, su savimi tempdamiesi penkis klykiančius naujagimius ir mažylę, parkako į (pasiruoškite!) savo aštuoniasdešimties kvadratinių metrų ploto kilnojamą namą, kur prasidėjo jų naujas beprotiškas gyvenimas. „Stresas nuo pat pradžių buvo neįtikėtinas, – sakė man Courtnee Stevenson. – Augindama penketuką jauti ne penkiskart didesnį stresą, nei rūpindamasi vienu vaiku, o penktuoju laipsniu pakeltą stresą." Iš pradžių Stevensonai mėgino savo penketuku rūpintis patys, bet netrukus suprato, kad fiziniai visatos dėsniai jiems kliudo prižiūrėti nuolat maisto, švarių sauskelnių ir dėmesio reikalaujančius penkis naujagimius. Jie pasikvietė daugiau nei keturiasdešimt savanorių, kurie visą parą keisdamiesi rūpinosi penketuku.

„Kartais tiesiogine prasme buvo neįmanoma prasibrauti pro mūsų namą, nes jis būdavo sausakimšas žmonių“, – prisiminė ponia Stevenson.

Tačiau per ateinančius trejus metus Courtnee Stevenson tapo supermama, kuri viena pati suvaldo savo mažylių armijos keliamą chaosą ir nenuspėjamumą. „Niekada nežinau, kokia diena manęs laukia, – sakė ponia Stevenson, kuri tuo metu, kai ją kalbinau, nebuvo miegojusi jau keletą naktų iš eilės, nes slaugė pulkelį karščiuojančių vaikų. (Savo žiniatinklio įrašą apie šią padėtį ji pradėjo labai tinkama eilute: „Jei dabar mane pamatytumėte, pamanytumėte, kad ką tik grįžau iš karo.“) – Čia stresą patiriame kasdien. Vaikai karstosi, pešasi, kelia baisų triukšmą. Pertraukėlių nebūna. Bet prie chaoso pripranti.“ Ponia Stevenson jau yra perpratusi pažangių mamų gudrybes, pavyzdžiui, vakarieniauti atsistojus, nežiūrint į lėkštę, bet, anot jos, svarbiausias lūžis, nuo kurio ji pradėjo geriau dorotis su penketuko keliamu stresu, įvyko tuomet, kai ji įvedė tokią pat tvarką, kokios laikomasi kariuomenėje. „Mes laikomės labai griežto tvarkaraščio, – aiškino ji. – Sunkiausia būna rytais, nes man reikia iki devynių pristatyti šešis vaikus į mokyklą. Imu po du vaikus, aprengiu ir pavalgydinu, o jie žino, ko iš jų norima. Supranta, kad, jei atsisės į mašiną, gaus skanėstą. Labai panašu į gyvūnų treniravimą.“ Tvarka sumažina penkių trimečių, kurių kiekvienas yra užsispyręs kinetinės energijos viesulas, priežiūros nenuspėjamumą ir leidžia bent šiek tiek suvaldyti padėtį. „Tvarkaraštis yra toks griežtas, kad aš nuolat sakau, jog mano gyvenimas yra tarsi *Švilpiko diena* – kasdien vienodas“, – juokdamasi pasakojo ji.

Kad ir kur pažvelgtume, stresui visados galima pritaikyti tą pačią abstrakčią mintį: nežinomybė ir kontrolės stoka sustiprina stresorių poveikį, o nuspėjamumas ir galia jų poveikį numalšina. Pavyzdžiui, įsivaizduokite eilinę eismo spūstį – iš pažiūros menką nepatogumą, kuris gali sukelti rimtų sveikatos sutrikimų. Žinoma, jau suprantate, kad įstrigus eismo spūstyje apima stresas. Darant apklausas žmonės nuolatos nurodo, kad spūstys jiems yra didžiausias kasdienis stresorius; galbūt dabar pats žodžio *eismas* vaizdas jus verčia nevalingai iš aklo įsiūčio šveisti šią knygą ant grindų. Tačiau kaip 2009-aisiais nustatė vokiečių medicinos mokslų tyrėjai, į šį stresą verčiau nenumoti ranka. Jie išsiaiškino, kad, įstrigus eismo spūstyje, per ateinančią valandą daugiau nei *trigubai* padidėja infarkto tikimybė. Galime paklausti, kodėl tai sukelia tokią įtampą? Juk mes tiesiog *sėdime* automobilyje, tiesa? Tačiau akivaizdu, kad eismo sraute pats sėdėjimas nėra stresorius; eismo grūstys sukelia bejėgiškumo ir nežinomybės jausmus. Apsupti nejudančių automobilių „armados“ nenumanome, kada šita kamšatis liausis, ir niekaip negalime pakeisti padėties – tai reiškia visišką neužtikrintumą, jokios kontrolės nebuvimą, didžiulį stresą. Tiesą pasakius, nedideli netikrumo jausmą mažinantys kelionės pakeitimai: tiesioginio skrydžio rezervavimas, važiavimas į darbą greituoju, o ne miesto traukiniu, gali stebuklingai pagerinti jūsų savijautą.

Biure streso taisyklės yra lygiai tos pačios. Atlikdami vieną tyrimą po kito, tyrėjai nustatė, kad labiausiai stresą kelia tos profesijos, kurių darbuotojai ne vien privalo vykdyti griežtus reikalavimus, bet ir beveik neturi jokios įtakos tam, kaip klostysis jų

darbo diena. Kaip „The New York Times" laikraščiui paaiškino Rokfelerio universiteto streso tyrėjas Bruce'as McEwanas: „Žmonės, visada esantys po kieno nors padu, einantys žemas pareigas ir neturintys sprendimų priėmimo [galios], nuolat patiria daugiau nerimo." Pavyzdžiui, tyrimai su klasikinės muzikos atlikėjais nuo seno rodo, kad darbas kamerinėse grupėse teikia daugiau malonumo nei grojimas dideliuose simfoniniuose orkestruose, nes orkestro nariai turi labai nedaug autonomijos; istoriškai nusistovėjo, kad dirigentams suteikta tiek daug valdžios, kad muzikantai be jų leidimo per repeticiją negali net nueiti į tualetą. (Prieš keletą metų kai kurie psichologai mėgino įvesti „vadovo streso sindromo" sąvoką, kad būtų pripažinta, kokią nepaprastą įtampą tenka atlaikyti viršininkams, bet, pasirodo, kad vadovams pasireiškia *mažiau* streso sindromų nei jų pavaldiniams, nes vadovai daug labiau valdo savo darbinį gyvenimą ir gali užkrauti savo stresą žemesnes pareigas einantiems darbuotojams.) Chroniškai įtemptame šiuolaikiniame Amerikos darbo pasaulyje kai kurie geranoriški darbdaviai ėmė siūlyti įmonės finansuojamas stresą mažinančias privilegijas: jogą ir masažą, kad jų darbuotojai nepalūžtų nuo įtampos*. Tačiau, kaip tikina Nacionalinio saugos darbe ir sveikatos instituto psichologas Lawrence'as Murphy, šios priemonės tėra vaistinis pleistras darbo keliamam stresui. Jos padeda trumpam laikui atsipalaiduoti, bet nesprendžia rimtų

* Japonijoje nuo darbinio streso yra mirę tiek daug žmonių, kad tam reiškiniui apibūdinti atsirado netgi atskira sąvoka – *karoši*. Valdžiai teko įsteigti visoje šalyje veikiančią *karoši* pagalbos telefono liniją, leisti *karoši* savigalbos knygas ir įforminti teisinį precedentą, pagal kurį *karoši* aukų sutuoktiniams būtų išmokamos kompensacijos.

esminių problemų, kurios sukuria tą įtampą: kontrolės stokos, nežinomybės, griežtų reikalavimų ir prastos personalo vadybos.

Psichologai teigia, kad, norėdami stresą sumažinti ilgam, mes privalome pakeisti savo neapibrėžto bejėgiškumo jauseną į pasitikėjimą savimi. Jie šį pasitikėjimą savimi vadina tvirtu „vidiniu kontrolės lokusu" – jausena, kad pats sėdi prie savo gyvenimo vairo ir nesijauti blaškomas nuo tavęs nepriklausančių jėgų, kuri teigiamai veikia daugelį psichinės gerovės aspektų. Įgyti vidinį kontrolės lokusą lengviau, nei gali pasirodyti: mes jį galime stiprinti tokiomis paprastomis priemonėmis, kaip planų kūrimas, kai jaučiamės įklimpę (kad pamatytume, jog vis dėlto turime pasirinkimų ir galios), arba sau priminti, kad savo didesnius ir mažesnius gyvenimo pasiekimus įgyvendinome *mes patys*, o ne likimas ar sėkmė. Be to, daugiausia lemia tikėjimas; jums nebūtina iš tikrųjų gebėti viską suvaldyti, pakanka tvirto pojūčio, kad patys galite pakeisti dalykus sau naudinga linkme. Taigi galiausiai tikra tiesa, kad stresas daugiausia priklauso nuo požiūrio. Tuo ir galima paaiškinti, kodėl šaltakraujai taip nerūpestingai gali žengti į nežinomybės sūkurį: jie chaose įžvelgia visiškai kitokį pasaulį nei visi kiti.

Suvokimas yra tikrovė

Bent jau mano įsivaizdavimu, skrydžių valdymo centro skrydžių vadovo pirmoji diena darbe turėtų būti maždaug tokia: pliktelėjęs pagyvenęs vadovas su puodeliu kavos rankoje palydi naujoką į jo darbo vietą skrydžių valdymo centro bokšto viršuje su

panoraminiais langais, pro kuriuos matyti visa asfaltuota oro uosto platybė. Pristumdamas prie tuščios darbo vietos kėdę, jis pradeda draugišką pokalbį: „Taigi, pirmiausia – sveikas atvykęs. Čia tavo radaro indikatorius ir ausinės su mikrofonu. Tvarką žinai: neleisk lėktuvams suartėti ir taip toliau. Bet prieš pradėdamas įsikalk į galvą vieną dalyką: jei čia sėdėdamas padarysi bent menkiausią klaidelę, tai, kaip čia pasakius, pragariško susidūrimo metu gali žūti šimtai žmonių. Tiesiog norėjau perspėti. Sėkmės!“

Žinoma, aš sutirštinu spalvas, bet turint omenyje, su kokiomis rimtomis užduotimis skrydžių vadovai susiduria kiekvieną darbo dieną, nėra lengva į jų darbą žvelgti ne taip rimtai. Kiekvienoje skrydžių vadovo pamainoje dešimtys tūkstančių keleivių to nenutuokdami priklauso nuo skrydžių vadovo budrumo juos saugoti vis daugiau lėktuvų prikimštoje padangėje. „Per savo darbo dieną skrydžių vadovui tenka susidurti su nuolatiniu sprendimų ir pasekmių srautu, – sako Nedas Reese’as, daugelį metų dirbęs Federalinės aviacijos administracijos skrydžių vadovų rengimo vadovu. – Laikas niekada nesustoja. Lėktuvai juda 450 mazgų (maždaug 830 kilometrų per valandą) greičiu, bet juk kalbama ne apie vieną lėktuvą – jų būna po trisdešimt penkis vienu kartu ir visi juda skirtingomis kryptimis.“ Jau ištisus dešimtmečius sklinda pasakojimai apie didžiulius šios profesijos atstovų išsekimo mastus, bet, atrodo, kad juos slegianti įtampa tik auga. Remiantis Transporto statistikos departamento duomenimis, vidutinis vietinių keleivinių skrydžių skaičius nuo 1996-ųjų išaugo trečdaliu, bet dirbančių skrydžių vadovų gretos *išretėjo*. Kai ore skraido dešimtys žongliravimo kamuoliukų,

kurių kiekvienas reiškia šimtus gyvybių, ši profesija turėtų kelti nežmonišką stresą.

Bent jau galima taip pamanyti. Iš tiesų, Reese'as sako, kad kalbos apie nuo įtampos krentančius skrydžių vadovus buvo gerokai perdėtos; 2006 metais atlikus vieną tyrimą buvo nustatyta, kad statybininkai ir netgi žurnalistai perdega kur kas dažniau*. Tai lemianti priežastis daug ką pasako. Mes dažnai galvojame, kad įdarbinimo procesas vyksta štai tokia tvarka: pirmiausia jūs susirandate asmenį, kuris turi tam darbui atlikti tinkamiausių įgūdžių, o tada išmokote jį valdyti profesinį stresą. Stresas laikomas duotybe, neišvengiamybe. Tačiau kai 1992-aisiais Nedas Reese'as tapo FAA skrydžių vadovų rengimo vadovu, jis su savo kolegomis nutarė pažvelgti į šį klausimą kitaip. Gal, užuot mokius praktikantus, kaip kovoti su darbe apimančiu stresu, geriau paieškoti žmonių, kurie *nelaiko* skrydžių valdymo stresą keliančiu darbu?

Kaip Reese'as mėgsta pabrėžti, beveik bet kas gali išmokti ir imti taikyti pagrindines skrydžių valdymo taisykles, bet vien šis sugebėjimas – dar ne visas darbas. „Jei man parodysite protingą žmogų ir suteiksite pakankamai laiko, aš galėčiau jį išmokyti visų jam būtinų taisyklių ir procedūrų, – sakė jis man. – Tačiau tikrasis išbandymas ateina, kai staiga pradeda tiksėti laikrodis: tada tenka tas taisykles taikyti ir dirbti neturint laiko stabtelėti ir pagalvoti." Anot Reese'o, per dešimtmečius FAA atsirinkdavo skrydžių vadovus, taikydama testus, kuriais būdavo nustatomi kognityviniai gabumai: matematiniai gebėjimai ir atminties

* Nebuvo nė vieno žurnalisto, kurį nustebintų šis atradimas.

įgūdžiai, būtini skrydžių valdymo darbui, bet vien jų nepakanka; jie parodo, kad žmogus *gali* atlikti darbą, bet neparodo, *kaip* jis gali jį atlikti. Taigi, kai 1996-aisiais Reese'as su savo kolegomis pasiryžo sudaryti naują skrydžių vadovų atrankos testą, jie nusprendė ieškoti bendresnio vaizdo – ne vien gabumų, bet taip pat intuityvių kognityvinių įgūdžių. Koks psichologinis praktikantės lankstumas? Kaip ji reaguoja į besikeičiančią aplinką? Ar jai reikia pastangų perkelti informaciją iš trumpalaikės atminties į ilgalaikę? Tai ne taisyklės, kurias įsiminti gali kiekvienas – tai vidiniai kognityviniai įgūdžiai, turintys įtakos ne tik praktikantės darbo kokybei, bet ir jos pasaulio suvokimui.

Galiausiai jų sudarytas skrydžių vadovų atrankos ir rengimo testų paketas leido Reese'ui ir jo kolegoms geriau suprasti, kaip mokinys prisitaikys prie darbo. Anot jo, kandidato, turinčio tinkamų vidinių gabumų, ir kandidato, kuris jų apskritai neturi, skirtumas išaiškėja iškart. „Tarkime, kad pasodinate du skrydžių vadovus vieną greta kito ir jie valdo tą patį eismo lygmenį, – aiškino jis. – Vienas jų pasėdėjęs atsistotų, pasirąžytų, užsirašytų ir perrašytų keletą dalykų, praleistų vieną lėktuvą po kito, vedžiotų pirštu po radaro indikatorių – atliktų daug fizinės veiklos. Tai būtų saugu. Šalia sėdintis skrydžių vadovas valdytų tą patį eismą, bet stebėdami jį iš nugaros pamanytumėte, kad jis miega. Jis perduoda tik tiek žinučių, kiek yra būtina, ir jo darbas yra lygiai toks pat saugus. Kurio karjera bus ilgesnė ir sklandesnė?" Kai tiedu skrydžių vadovai pasižiūri į radaro indikatorių, kuriame tiršta skubančių lėktuvų, jie regi skirtingus vaizdus. Pirmasis mato chaotišką, pavojingą situaciją, kurią norėdamas suvaldyti

jis privalo nuolat veikti, o tai sukelia stresą. Tačiau antrasis skrydžių vadovas nuolat kintančiame žemėlapyje įžvelgia kažką kita. „Jiems tai tarsi galvosūkis, – sakė Reese'as. – Jie su nekantrumu to laukia ir atlieka darbą nė negalvodami. Po aštuonių darbo valandų jie išeina iš skrydžių valdymo salės pavargę, bet neišsekę." Jie skiriasi savo požiūriu į pokyčius ir neaiškumus. Kas vienam – stresas, kitam – iššūkis.

Netrukus po pokalbio su Reese'u aš paskambinau žmogui, kuris, mano tvirtu įsitikinimu, dėl savo profesijos *negali* patirti gniuždančio streso. Frederickas Lanceley trylika metų dirbo vyriausiuoju FTB krizių derybininku, o tai reiškia, kad, kai tik koks pamišėlis nutardavo nutaikyti kam nors į galvą ginklą ir imdavo reikšti reikalavimus, jis būdavo vienas iš pirmųjų, kuriam paskambindavo. Lanceley'io biografijoje teigiama, kad jam teko derėtis „kelių šimtų įkaitų dramų, teroristinių išpuolių, užsibarikadavimų, grasinimų nusižudyti, lėktuvų užgrobimų ir žmonių pagrobimų atvejais visame pasaulyje," kurių kiekvienas buvo įtampos ir baimės išbandymas, o katastrofos buvo išvengta vos per sveiko proto plauką. Derybininkas dėl įkaitų paleidimo privalo žengti siaubo ir streso lynu, važinėtis linksmaisiais emocijų kalneliais, skrieti ant šuoro tyriausio... palaukit – *ką?* „Iš tiesų būna gana nuobodoka, – telefonu iš savo biuro, netoli Atlantos, pataisė mane Lanceley. – Reikia sėdėti valandų valandas ir nieko nevyksta. Man daugelį kartų siūlė sukurti filmą apie mano patirtį dirbant krizių derybininku, bet aš visada paklausdavau: „Ką jūs tame filme rodysite?" Žmones domina greitojo reagavimo komandos ir snaiperių šūviai, bet per geras derybas nenutinka ničnieko."

Lanceley paaiškino, kad įkaitų dramos dažniausiai rutuliojasi panašia trajektorija. Visų pirma visi susirinkusieji įvykio vietoje yra įsitempę: kažkieno gyvybei gresia pavojus ir niekas nežino, kas gali nutikti. Paprastai pagrobėjas yra labai susijaudinęs ir dėl to atrodo, kad padėtis dar pavojingesnė. Tačiau, Lanceley'io teigimu, per valandą ar dvi pasidaro nepaprastai nyku. „Jei išgyveni emocinę krizę, ilgai netrauksi, – sako jis. – Gali būti įsiutęs, rėkti iš pykčio, bet galiausiai turėsi nusiraminti." Lanceley savo vaidmenį derybų procese gretina su psichologo. „Pirmąsias keletą valandų įkaitų pagrobėjas nėra pasirengęs nieko klausytis, todėl reikia jį patį traukti už liežuvio, – pasakojo jis. – Reikia leisti jam išleisti garą, parodyti, kad jo klausaisi ir kad tau rūpi, ką jis sako, pasakyti jam, kad niekas nenori jam pakenkti. Po keturių ar penkių valandų emocijos arba narkotikai išgaruoja ir viskas pasibaigia." Kai pradedami diktuoti reikalavimai, Lanceley juos priima kaip gerą ženklą – tai reiškia, kad pagrobėjas iš tikrųjų neketina nieko nuskriausti.

Krizės metu sėdėdamas ir lūkuriuodamas Lanceley retokai jausdavo stresą, nors iš tokios profesijos to būtų galima tikėtis. „Esu kalbėjęsis su daugybe policininkų, kurie man sakė: derėtis su blogiuku buvo lengva, sunkiausia buvo derėtis su savo viršininku", – pasakojo jis. Pajutęs, kad *kaupiasi* stresas, Lanceley imdavosi paprastos kognityvinės gudrybės. „Tai gali skambėti ne visai didvyriškai, bet vienas būdų išlikti ramiam įtemptoje situacijoje yra prisiminti, kad tau pavojus negresia, – sakė jis man. – Aš čia nemirsiu. Kiti galbūt mirs, bet tik ne aš. Tai ne didvyriška, bet praktiška."

Tuo jokiu būdu nenorima pasakyti, kad skrydžių valdymas, derybos su pagrobėjais ar traumų ištiktų žmonių operacijos nesukelia streso; daugeliui žmonių tai, žinoma, įvarytų stresą. Čia svarbiausia pabrėžti, kad stresiniai šių profesijų aspektai nėra duotybė. Mūsų streso laipsnį dažniausiai labiau lemia tai, kaip mes suvokiame kognityvinių kintamųjų kombinaciją, o ne konkretūs, padėties keliami reikalavimai. Kai į radaro indikatorių pažvelgęs tobulas Nedo Reese'o skrydžių vadovas išvysta tris tuzinus jo oro erdvę skrodžiančių lėktuvų, jis tą nuolat kintančią padėtį suvokia ne kaip pavojų, o kaip iššūkį. Kai Frederickas Lanceley ima derėtis su emociškai įsiaudrinusiu įkaitų pagrobėju, jam toji situacija atrodo ne grėsminga, o kaip tik judanti nuspėjamu keliu. Kai Traumatologijos skyriaus chirurgas Thomas Scalea prieina prie neštuvų, kuriuose guli vyras su vinies perdurta širdimi, jis čia įžvelgia ne nepataisomą ar tragišką atvejį, o keblią padėtį, kurią jis gali suvaldyti ir pakeisti. Jų šaltakraujiškumas priklauso nuo to, ką jie mato žvelgdami į chaosą, pavyzdžiui, iššūkius ir galimybes. Taigi, kodėl jų požiūris toks, o ne kitoks?

Trijų ramsčių jėga

Gebėjimas blaiviai mąstyti susidarius stresą keliančioms aplinkybėms bent iš dalies yra nulemtas biologinių veiksnių, o kad tai tvirtai pagrįstume, vėl pažvelgsime į JAV kariuomenę (jos devizas: „Varom jums stresą nuo 1775-ųjų“). Pastaruosius penkiasdešimt metų stipriausi iš stipriausių JAV ginkluotųjų pajėgų kariai yra rengiami Johno F. Kennedy'io specialiosios kovos

centre ir mokykloje, vadinamoje tiesiog mokykla, Fort Brage, Šiaurės Karolinos valstijoje, kad galėtų įstoti į JAV specialiųjų pajėgų gretas, kurioms priklauso tokie legendiniai daliniai, kaip SEAL jūrų pėstininkai ir Žaliosios beretės. Tai elitinė grupė, sudaryta iš vos dešimties tūkstančių karių, tad į ją norintys patekti naujokai privalo išeiti nuo dvejų iki trejų metų trunkantį sunkų treniruočių kursą. Mokykloje laikomasi režimo, kuriuo išmėginamas atsparumas stresui: naujokams tenka kęsti skausmą, nuovargį, miego trūkumą ir svarbiausia – *nežinomybę*. Kaip laikraščiui „The New York Times“ pasakė vienas mokytojas: „Mes niekados jiems nepranešame, ką jiems reikės daryti, kiek tai gali užtrukti. Mes nuo pat pradžių sukuriame kaip įmanoma sunkiau nuspėjamas sąlygas.“ Naujokai, nesugebantys veikti lanksčiau patekę į painias, nuolat kintančias situacijas, yra išmetami. Galiausiai prieš baigdami mokyklą Specialiųjų pajėgų mokiniai turi ištverti trijų savaičių pratybas, vadinamas IIPP, o tai reiškia „išgyvenimas, išsisukimas, pasipriešinimas ir pabėgimas“. Kariuomenėje tai vadinama pasipriešinimo treniruočių laboratorija, bet tai iš esmės tik „kankinimų centro“ eufemizmas. Per tas tris ilgas savaites mokiniai turi iškęsti psichologinę ir fizinę prievartą, kurią patirtų tapę karo belaisviais, su visais tardymais, prievartine izoliacija, piktavaliais sargybiniais ir netgi su tokiomis „pažangiomis technologijomis“, kaip kankinimas vandeniu.

Jau daugiau nei dešimtmetį Jeilio universiteto psichiatras Andy Morganas tiria Specialiųjų pajėgų mokinius Fort Brage, mėgindamas nustatyti, kodėl kai kurie naujokai, apimti streso, sugeba veikti gerokai efektyviau už kitus. „Taikau Jane'ės Goodall

metodiką: tiesiog sekioju jiems iš paskos, renku seilių ir kraujo pavyzdžius, – sakė man Morganas. – Atrodo, kad jiems patinka spjaudytis. Nežinau kodėl. Tai labai primityvus elgesys." Vienas pirmųjų Morgano ir jo kolegų tyrimo atradimų buvo tai, kad IIPP pratybos yra viena baisiausių stresą varančių patirčių, kokias mokslininkams buvo tekę tirti; kaip jis su savo bendradarbiu parašė 2000 metais: „Tai buvo vienas didžiausių žmogaus organizme užfiksuotų kortizolio [pagrindinio streso hormono] kiekio kraujyje pokyčių." Pratybos traumavo netgi labiau nei atvira širdies operacija. Tačiau Morganas taip pat pastebėjo, kad dauguma IIPP pratybose dalyvaujančių Specialiųjų pajėgų naujokų, veikiami streso, išliko stebėtinai sąmoningi; trumpi kognityviniai testai pademonstravo, kad, nepaisydami fizinių išbandymų, jie sugebėjo neprarasti proto. „Tai nebūtinai reiškia, kad nuo streso jie tapo laimingesni, – aiškino Morganas. – Jie sakė: „O taip, tai užknisa, bet man nusišvilpt." Palyginęs šių tvirtų karių kraujo tyrimų duomenis su gerokai skystesnių ir didesnį stresą patiriančių naujokų duomenimis, Morganas pastebėjo, kad blaiviai mąstančių mokinių organizmas gamino daug didesnį kiekį (dažnai netgi visu trečdaliu) „keisto nedidelio peptido, vadinamo neuropeptidu Y". Jis saugojo jų sąmonę it sluoksnis nepeteršaunamo kevlaro.

„Atrodo, kad neuropeptidas Y taikosi konkrečiai į neigiamą didelio smegenų įsijaudrinimo poveikį, pavyzdžiui, sudirgimą ar suskydimą, – pasakojo Morganas. – Jis padeda žmonėms palaikyti aktyvų santykį su aplinka, net jeigu jų adrenalino ir kortizolio kiekis kraujyje iš tikrųjų yra didesnis nei tų, kuriems sekasi

prasčiau." Morgano teigimu, neuropeptido Y poveikis yra toks ryškus, kad jis gali atskirti, kuris žmogus tarnauja Specialiosiose pajėgose, vien pagal kraujo tyrimų rezultatus*. Nors „keistasis" Morgano neuropeptidas stipriai veikia mūsų gebėjimą neprarasti savitvardos stresinėje situacijoje, mokslininko teigimu, lygiai taip pat svarbu kalbėtis apie stresorius su savimi. „Mūsų neurobiologinė reakcija nepaprastai priklauso ir nuo to, kaip mes suvoksime patį stresorių, – sakė jis man. – Kai tik imame save įtikinėti: „O Dieve, tai siaubinga", mūsų kūne išsiskiria daugiau kortizolio ir tai paleidžia pavojaus signalą. Tačiau kai sau teigiame: „Aš žinau, ką čia reikia daryti", t. y. ar priimti kliūtį kaip iššūkį, atsakas bus gerokai teigiamesnis."

Šį žvalų požiūrį į pavojingas, didelių pastangų reikalaujančias situacijas geriausiai įkūnija viena žmonių grupė – unikalių asmenybių (turiu omeny – „pamišėlių") grupuotė, kurios nariai laisvalaikio valandas leidžia kopinėdami stačiomis uolomis, čiuoždami lediniais šlaitais, šokinėdami iš įvairaus aukščio, t. y. rizikos mėgėjai. Tiems, kas gyvenime yra labiau linkę saugotis, kad neprarastų savo galūnių, užkietėję nuotykių ieškotojai atrodo išties kvanktelėję. Tačiau Templio universiteto Filadelfijoje psichologui Frankui Farley'ui rizikos mėgėjai nėra jokie mįslingi psichikos ligoniai – tiesiog jie turi savitą požiūrį į pasaulį. Visą

* Kitas biologinio atsparumo stresui pavyzdys yra vadinamasis atsparumo genas 5-HTT, kuris būna ilgas ir trumpas. Kiekvienas mūsų turi po dvi 5-HTT geno kopijas – po vieną kiekvieno iš tėvų. Tyrimai parodė, kad žmonės su dviem trumpaisiais 5-HTT genais pustrečio karto labiau linkę patirti stresą po stresinių gyvenimo įvykių nei turintys du ilguosius 5-HTT genus. Tačiau dauguma mūsų turi po vieną trumpą ir po vieną ilgą geną.

savo keturiasdešimt ketverių metų karjerą Farley praleido tyrinėdamas, kuo skiriasi žmonės, kurie mėgaujasi rizikinga, daug jėgų reikalaujančia veikla (jis juos vadina Didžiosios J tipo asmenybėmis, nes *j* reiškia *jaudulį*), nuo tų, kurie krypsta į saugesnę, labiau nuspėjamą spektro pusę (jis juos vadina mažosios j tipo asmenybėmis). „Kuo daugiau domėjausi rizikavimu, tuo labiau tikėjau, kad tai esminė gyvenimo dalis, – sakė man Farley. – Helena Keller yra pasakiusi nuostabią mintį: „Gyvenimas yra arba drąsus nuotykis, arba niekas." Mane visą gyvenimą žavėjo toks mąstymas."

Farley teigia, kad klausime, kodėl kai ką džiugina gyvenime tykantys pavojai, slypi tai, koks yra mūsų požiūris į nežinomybę, naujoves ir pokyčius – veiksnius, kurie išryškėja stresą keliančioje veikloje. „Mažosios j tipo žmonės be galo žavisi saugumu, stabilumu, nuspėjamumu, – aiškina Farley. – Kai paklausiu mažosios j tipo asmenybės: „Koks yra svarbiausias tavo gyvenimo tikslas?", labai dažnai atsakymas būna toks: „Nugyventi saugų gyvenimą." Tačiau Didžiosios J tipas yra kitoks. Man pateikus tą patį klausimą, tokie žmonės dažniausiai atsako: „Nugyventi įdomų gyvenimą." Jie norėtų nuolat kintančio, o mažosios j tipo žmonės – niekad nekintančio pasaulio." Nors nežinomybė ir pokyčiai dažniausiai sukelia mažosios j tipo asmenybėms stresą, Farley'io tyrimas atskleidė, kad rizikos mėgėjai chaosą sieja su „įdomybėmis ir galimybėmis". Jie taip yra linkę manyti, kad gali susitvarkyti su bet kuo, kas juos užklumpa, kad jų likimas yra jų rankose – tai mūsų anksčiau aptartas tvirtas vidinis kontrolės lokusas. Be to, jie mėgsta išmėginti savo ribas, netgi jei retkarčiais

prisitrenkia ar apdega. Farley aiškina, kad šie skirtumai ir sudaro unikalų požiūrį į gyvenime tykančius pavojus. „Tai visai nereiškia, kad jie nejaučia baimės, – sakė jis. – Jie supranta, kad rizikuoja, bet tai yra reikšminga jų gyvenimui. Didžiosios J tipo žmonės nenori numirti lovoje, vamzdeliais prijungti prie aparatūros. Jie nori sulaukti galo atlikdami žygdarbį."

Niekas neteigia, kad priklausyti Farley'io mažosios j tipui yra *blogai*; tiesą pasakius, aš save laikau kone legendiniu nenuotykingosios karalystės herojumi. Rizikuoti linkusių asmenybių tipas sudaro ištisinį spektrą, o daugelis mūsų stengiasi laikytis maždaug per vidurį. Tačiau bet kas, truputį pasistengęs ir pakeitęs požiūrį į gyvenimo stresorius, gali tapti lankstesnis pokyčių ir nežinomybės atžvilgiu. Lygiai kaip ir jaučiant nerimą, mūsų genai ir įgimti polinkiai tik iš dalies daro įtaką tam, kaip mes valdome stresą sukeliančias aplinkybes. Nedidelės pastangos išsiugdyti tvirtus naujus kognityvinius ir elgsenos įpročius gali duoti didžiulės naudos.

Atsparumo stresui ugdymo judėjimui vadovauja Kalifornijos universiteto Irvine psichologas Salvatore Maddi, savo ištvermės ugdymo atradimus skelbiantis ketvirtį amžiaus. Aštuntojo dešimtmečio viduryje, dėstydamas Čikagos universitete, Maddi pradėjo ilgalaikį psichologinį 450-ies Ilinojaus valstijoje esančios „Bell Telephone" įmonės vadybininkų tyrimą, bet iš pradžių streso jis nė netyrė. „Iš tikrųjų konsultavau juos, kaip padėti jų darbuotojams tapti kūrybiškesniems", – prisiminė jis. Tyrimą sudarė kasmetė įmonės vadybininkų psichologinė ir medicininė patikra, bet po šešerių tyrimo metų Maddi

duomenis sujaukė netikėti korporacijos pokyčiai: federalinė vyriausybė išardė motulės „Bell“ telefonijos monopolį. Dešimtys tūkstančių „Bell“ įmonės darbuotojų netikėtai pateko į vieno rimčiausių korporacijos sukrėtimų verpetą pasaulio istorijoje. Darbai staigiai keitėsi arba buvo išvis naikinami, nuolat kito taisyklės ir procesai, o svarbiausia – niekas iki galo nežinojo, kur, kaip ir *ar* apskritai po mėnesio dar dirbs „Bell“ įmonėje. Trumpai tariant, daugybei žmonių tai buvo milžinišką stresą keliantys laikai.

Motulės „Bell“ viesului tebesiaučiant, Maddi bei jo kolegos ir toliau rinko duomenis. „Mes pastebėjome, kad praėjus šešeriems metams po sukrėtimo nubyrėjo du trečdaliai mūsų tiriamųjų, – pasakojo man Maddi. – Vienus ištiko širdies priepuoliai, kitus – insultai, darbovietėje prasiverždavo smurtas, pasitaikydavo savižudybių, skyrybų – visko, ką galite įsivaizduoti.“ Kaip galima buvo nuspėti, stresas ir nežinomybė šiems žmonėms buvo ne į naudą. Bet kas nutiko su likusiu trečdaliu vadybininkų? Kaip sekėsi jiems? „Likęs trečdalis mūsų tiriamųjų ne šiaip išgyveno – jie netgi klestėjo, – sakė Maddi. – Jų sugebėjimai dar labiau sustiprėjo. Jie tapo energingesni, jautė daugiau gyvenimo pilnatvės, jiems sumažėjo ligų simptomų ir jie išties dirbo *geriau* nei anksčiau.“ Kažin kokiu būdu sukrečiantis darbinis stresas išryškino atspariųjų darbuotojų geriausias savybes, nepaisant to, ar jie liko dirbti įmonėje, ar buvo atleisti. Maddi ir jo komanda, turėdami duomenų, kuriuos rinko dvylika metų iki korporacijos sukrėtimo ir dvylika metų po jo, pagaliau galėjo užduoti patį svariausią klausimą: „Kuo

skiriasi palūžę žmonės nuo suklestėjusių?“ Maddi aptiko tris pasikartojančias sudedamąsias dalis – požiūrio į stresą trejybę, kurią jis pavadino „trimis ramsčiais“. Visų pirma tvirtieji Ilinojaus „Bell“ kompanijos darbuotojai buvo *ryžtingi*: užuot sprukę lauk, kai tik išaugo stresas, jie nenusigręžė nuo juos supančio pasaulio, aktyviai siekė tikslų, nepaisydami sudėtingų sąlygų. Antra, jie tvirtai jautė, kad *kontroliuoja* padėtį: jie pripažino, kad netgi patekę į kebliausias aplinkybes niekad nebuvo bejėgiai. Ir galiausiai tie atsparieji darbuotojai savo nuolat kintančiame pasaulyje įžvelgė *iššūkį*: jie gebėjo įsisąmoninti, kad krizė yra ne grėsmė, o galimybė vystytis. Žinoma, kalbėdami apie šiuos tris veiksnius daugiausia kartojame tai, ką jau aptarėme, kalbėdami apie sėkmingą streso įveikimą: vidinį kontrolės lokusą, palankų skrydžių vadovų požiūrį į pokyčius ir nežinomybę, bet Maddi šiems trims – ryžto, kontrolės ir iššūkio – ramsčiams suteikė vieną bendrą sąvoką – *atsparumas*. „Itin atsparūs žmonės suvokia, kad gyvenimas iš prigimties yra stresą sukeliantis reiškinys, – aiškino jis. – Jei norime augti ir tobulėti, mums derėtų pasinaudoti stresu ir pokyčiais.“

Visi puikiai suprantame, kad tai nelengva užduotis. Maddi yra tvirtai įsitikinęs, kad bet kuris iš mūsų gali priimti šį lankstų požiūrį. „Mes esam tikri, kad galime išmokyti žmones tapti atsparesniems, – sakė Maddi. – Reikia tik parodyti žmonėms, kaip sprendžiant problemas, kaupiant streso įveikos įgūdžius, pasitelkiant visuomenės paramą ir veiksmingai rūpinantis savimi, užuot pasidavus, galima įveikti stresą sukeliančias aplinkybes.“ Besimokantys atsparumo yra mokomi identifikuoti savo

stresorius ir mesti iššūkį į juos nukreiptam neigiamam požiūriui, pavyzdžiui, minčiai, kad esi bejėgis pakeisti keblią padėtį ar kad saugiau nuleisti rankas, kai problema tampa pernelyg sudėtinga. Mokiniai treniruojasi pamažu siekti savo užsibrėžtų tikslų, po truputį ugdyti suvokimą, kad jie kontroliuoja savo pačių likimą. Pokalbių metu psichologai padeda jiems pakeisti požiūrį į savo stresorius: jie pamato, kad sumaištis dažniausiai veda į pergalę, asmeninį tobulėjimą ir kad pokyčiai yra esminis gyvenimo elementas. Jie įpranta ieškoti aplinkinių pagalbos, atėjus sunkesniems laikams, ir vertinti problemas kaip naujus iššūkius. Atrodo, kad kol kas šie mokymai veiksmingai padeda žmonėms nepaskęsti gyvenimo stresuose; Maddi mėgsta priminti vieną tyrimą: jo atsparumo ugdymo kursus lankę universiteto studentai baigė mokslus geresniais rezultatų vidurkiais nei kursų nelankę studentai. JAV kariuomenę taip suintrigavo atsparumo kursai, kad ji paskelbė, jog 2009-aisiais visi 1,1 milijono karių privalės baigti atsparumo stresui mokymus.

Taigi, stiprindami savo ryžtą siekti užsibrėžtų tikslų, tvirtindami savo vidinį kontrolės lokusą ir pratindamiesi žvelgti į dilemas kaip į tobulėjimo galimybes, galime išsiugdyti atsparumą stresui. Tačiau, nepaisant to, taip pat yra aišku, kad, kai pacientas mirtinai kraujuoja ar tiesiai jums prieš akis ugnis pasiglemžia jūsų namus, net optimistiškiausias požiūris į pokyčius negalės stebuklingai pakišti jums teisingų *sprendimų*. Kad patirdami stresą galėtume veikti kaip tikri profesionalai, vien teisingo požiūrio nepakanka – pirmiausia reikia atlikti namų darbus.

Likusioji ledkalnio dalis

1984-aisiais JAV kariuomenė skyrė psichologijos tyrėjui Gary'iui Kleinui finansavimą ugniagesių sprendimų priėmimo procesams, veikiant stresui, tirti. Ieškodamas finansavimo Kleinas į savo projektą buvo įtraukęs ištisus puslapius nepriekaištingai ištirtų teorijų, kaip gaisrininkai priima sudėtingus sprendimus be galo įtemptose situacijose. Jis rašė: akivaizdu, kad ugniagesiai profesionalai privalo mintyse susidėlioti galimų kilusių problemų sprendimus, palyginti juos vieną su kitu ir imtis paties geriausio. Atvykęs į Klivlandą, kur buvo numatęs iš arti tyrinėti gaisrinės darbą, Kleinas tiesiog turėjo rinkti duomenis, kurie pagrįstų jo hipotezes, ir pergalingai paržygiuoti namo.

Kai Kleinas asmeniškai pasikalbėjo su ugniagesiais, nuo to, ką jie pasakė jam, Kleinui prieš akis prabėgo visa jo tyrimų karjera. Per vieną pirmųjų interviu Kleinas paprašė ilgamečio ugniagesių vado pateikti keletą pavyzdžių, kaip jis anksčiau priimdavo sudėtingus sprendimus užklupus stresui, o šis jam atsakė taip, kad mokslininkas net žado neteko: „Aš nepriimu sprendimų. Neprisimenu, kad kada nors būčiau priėmęs sprendimą." Vadas paaiškino nuostabos priblokštam Kleinui, kad krizės metu nėra laiko svarstyti pasirinkimų – pažvelgęs į ugnį pamatai, ką reikia daryti, ir imiesi veiksmų. Ši naujiena tiesiog sugniuždė Kleiną. „Tai buvo siaubinga akimirka, nes mes stengėmės išnagrinėti, kaip prieš priimdami sprendimą ugniagesiai lygina pasirinkimus, o jie mums pasakė, kad jie to apskritai nedaro, – prisiminė Kleinas. – Tai mums pasakė ne tas vienintelis žmogus, mes tą pačią

mintį girdėjom nuolatos. Tai buvo emociškai žlugdanti žinia, bet tas žlugimas buvo svarbus, nes jis padėjo mums išsivaduoti iš įsitikinimo, kad tai yra vienintelis būdas priimti sprendimus tvyrant įtampai." Jei ugniagesys veteranas sako, kad jie neplanuoja ir nesvarsto, kaip pasirinkti tinkamą veiksmų seką, tai kokiu būdu jie gali sužinoti, ką reikia daryti – Kleinui ir jo kolegoms tai buvo galvosūkis. Ieškodamas sprendimo jis gilinosi į dešimtis įvykių ataskaitų, mėgindamas aptikti stresą patiriančių ugniagesių pokalbių apie savo veiksmus panašumų. Netrukus jis suformulavo vieną pastebėjimą: elitiniai ugniagesiai per savo darbo metus buvo regėję tiek gaisrų, kad jų pasąmonėje įsirėžė visas veiksmų kombinacijų tinklas, kuris jiems suteikė nepaprastai patikimą nuojautą. Ugniagesiai instinktyviai žinojo, ko imtis prispaudus bėdai, lygiai taip pat, kaip nė vienam iš mūsų nereikia nuolat sukti galvos, kaip užsimauti kelnes (nebent pačios kelnės būtų ypač įmantrios). „Čia nėra jokio stebuklo – tiesiog patirtis, – aiškino Kleinas. – Dešimties ar penkiolikos metų patirtis vertinga tuo, kad per tą laiką sukaupi didžiulį veiksmų kombinacijų bagažą, ir nors mažai tikėtina, kad susidursi su situacija, kuri *tiksliai* atitiks vieną tavo įsimintų kombinacijų, jos dažniausiai bus panašios. Taip pasireiškia patirtis." Pavyzdžiui, kai ugniagesių vadas pamato, kad prie degančio pastato sienos pritvirtintas reklaminis skydas, patirtis jam išsyk primena atvejus, kai jo akyse reklaminiai skydai netikėtai nukrisdavo ant žemės, tad jis negalvodamas įsako pasitraukti iš pavojingos teritorijos. Profesionalai šiuos sprendimus patikrina, mintyse sumodeliuodami galimą veiksmų rezultatą – ne atsakingai apgalvodami, o pasitelkdami nuojautos

padiktuotą įsivaizdavimą. Jei įsivaizduojamas rezultatas jiems tinka, jie pradeda veikti. Patirtis atveria kelią instinktams.

Kleino modelis, jungiantis patirtimi grįstą nuojautą su modeliavimu mintyse, pasitvirtino tiriant visus – pradedant nuo naikintuvų pilotų ir baigiant šachmatų didmeistriais bei traumatologijos skyriaus chirurgais, tokiais kaip Thomas Scalea. Juk, nepaisant to, kad Scalea yra asmenybė, kuriai nekelia streso priešais jį gulintis „ant plauko kabantis" (taip išradingai kalbama traumatologijos skyriuje) pacientas, kad galėtų savo darbą atlikti gerai, jis vis vien turi sugebėti priimti teisingus medicininius sprendimus, neturėdamas laiko ir beveik jokios informacijos. „Kai kuriems žmonėms reikia aiškumo arba laiko pamąstyti, – pasakojo jis man. – Jie sako: „Štai, sužinojau visus simptomus, dabar atsisėsiu į kamputį ir apsvarstysiu galimybes." Tai puiki savybė, jei nori būti kitos pakraipos gydytojas, bet tik ne traumatologijos skyriuje." Už savo gebėjimą priimti pagrįstus teisingus sprendimus, slegiant žūtbūtinei įtampai, Scalea dėkoja keliems veiksniams. Pirmiausia paprasčiausiam susikaupimui; niekas nepageidauja, kad chirurgė, lopydama jums brangiausią vidaus organą, tuo pačiu mąstytų apie savo kairinį lauko teniso smūgį. „Jei patirdamas stresą nori dirbti gerai, privalai sugebėti susitelkti tik į atliekamą užduotį, – aiškino Scalea. – Privalai užmiršti, kad, jeigu suklysi, pacientas gali numirti ar likti paralyžiuotas." Antra, jis absoliučiai tiki savimi. „Būtina kaskart tikėti, kad esi toks gabus, kad įveiksi visokius sunkumus, – sakė jis man. – Kai atveža itin prastai išrodantį pacientą, reikia tarti sau: „Man nusišvilpt, kad tikimybė jam padėti tik viena iš tūkstančio – aš

ir pasinaudosiu *ta* vienintele galimybe." Antraip, kam apskritai prasidėti?"

Ir galiausiai, pritardamas Kleino teorijai, Scalea teigia, kad įgyjant vis daugiau patirties jautresnė darosi nuojauta, taigi vis geriau sekasi priimti sprendimus įtampos kupinomis aplinkybėmis. „Dirbant šį darbą dažnai reikia suprasti, kokią veiksmų kombinaciją taikyti, o to galima išmokyti, – sakė Scalea. – Aš tai darau taip ilgai, kad beveik viską atlieku automatiškai." Neseniai į Traumatologijos skyrių pateko žmogus su smarkiai kraujuojančia žaizda krūtinėje, ir sveikas protas diktavo Scalea, kad jis turėtų pirmiausia užsiūti žaizdą. Bet jis pastebėjo, kad iš žaizdos besiveržiantis kraujas yra įtartinai tamsus. „Tiesiog *supratau*, kad pažeistos kepenys, – prisiminė Scalea. – Tariau: „Žinot ką? Kulka kažkokiu būdu perskrodė jam kepenis, tad jam iš krūtinės besiveržiantis kraujas kyla per diafragmą." Kadangi Scalea teko nepaisyti siaubingos žaizdos vyro krūtinėje ir prapjauti sveikai atrodantį pilvą, pacientas galėjo numirti, jei gydytojo nuojauta būtų nepasitvirtinusi. Tačiau, kaip paprastai būna daugeliu atvejų Traumatologijos skyriuje, nuojauta pasitvirtino – Scalea intuicija išgelbėjo vyrui gyvybę. Vėliau suglumusi gydytojo Scalea komanda paklausė, iš kur jis sužinojo, kad pažeistos kepenys. „Nežinau, – gūžtelėdamas pečiais atsakė Scalea. – Tiesiog žinojau."

Gydytojas Scalea yra puikus tyrimų objektas psichologui Andersui Ericssonui, tiriančiam, kaip išmokstama profesionaliai dirbti streso sąlygomis. Ericssonas, geraširdis barzdotas švedas, dėstantis Floridos valstijos universitete, yra vienas geriausių

pasaulio ekspertų, tiriančių *ekspertus* – konkrečiai tai, kas skiria aukščiausiuoju lygiu dirbančius žmones nuo visų kitų. Jo tyrėjų komanda Floridos universiteto Žmogaus veiklos laboratorijoje kuria išsamias simuliacijas, kurias taikydama tikrina tyrimų dalyvių savitvardą kebliose situacijose. Jie siunčia slaugytojas į visiškai įrengtas ligoninės palatas, kad nustatytų, ar jos gali išsaugoti gyvybę paslaptingai gyvybės ženklų neberodančiam pacientui robotui. Jie susodina policijos pareigūnus į automobilius priešais milžiniškus ekranus, uždeda jiems akių judesių sekimo įrangą ir įduoda ginklus su lazeriniais taikikliais, o tada stebi, kaip policininkai susitvarko su imituojama krize: kada jie išsitraukia ginklus, kur jie žiūri ir taip toliau. Jų tyrimai pagrindė vieną bendrą, jau seniai psichologų numanytą išvadą: žmonės, kuriems sekasi geriau veikti streso sąlygomis, savo aplinkoje pastebi daugiau dalykų nei tie, kuriems sekasi prasčiau. Pavyzdžiui, Paulas Wardas, Ericssono kolega iš Floridos universiteto, nustatė, kad daugeliu atveju elitiniai futbolo žaidėjai aikštėje priima geresnius sprendimus nei žemesnio lygio žaidėjai todėl, kad jie atidžiau seka tai, kas vyksta aplink juos. (Streso sąlygomis mes įprastai esame linkę pamiršti savo aplinką ir susitelkti į momentinę grėsmę. Kuo labiau sugebame tam atsispirti ir atkreipti dėmesį į tai, kas išties vyksta, tuo geriau mums sekasi spaudžiant įtampai.)

Tačiau asmeninis per daug profesinės veiklos metų Ericssono padarytas atradimas buvo tas, kokį poveikį treniruotės daro profesionaliam darbui. Šis atradimas atskleidė svarbų Kleino tyrimo trūkumą. Įgūdį priimti sprendimus streso sąlygomis padeda išlavinti ne bet kokia patirtis – būtinas ypatingas patirties *pobūdis.*

„Man nepavyko aptikti jokių įrodymų, kurie pagrįstų, kad patirtis teikia kokių nors pranašumų, jei žmonės nepaiso atsiliepimų apie savo darbo vaisius ir nededa pastangų keistis, – sakė man Ericssonas. – Būtina mesti sau iššūkį ir tobulinti savo veiklą."

Ištisus dešimtmečius psichologai skelbė „10 000 valandų taisyklę", taikomą aukščiausiam profesionalumo lygmeniui: norint įgyti aukščiausią bet kokios veiklos lygį, pirmiausia privalu mokytis 10 000 valandų – beveik po tris valandas kasdien dešimt metų. (Šis atradimas pastarąjį kartą susilaukė dėmesio, kai Malcolmas Gladwellas jį paminėjo savo 2008-ųjų bestseleryje „Atlikuonys" (angl. *Outliers*). Teigiama, kad Michaelas Jordanas ir „The Beatles", prieš tapdami mega žvaigždėmis, savo amato mokėsi 10 000 valandų. Tačiau Ericssonas dažnai susiduria su labai patyrusiomis slaugytojomis ir policijos pareigūnais, kurie jo laboratorijoje palūžta nuo įtampos, bet dėl to kalčiausias ne jų polinkis į stresą, o jų sukauptos patirties *pobūdis*. Kad patirtis būtų veiksminga, jai reikia dviejų savybių: ji turi kelti *iššūkius* ir atskleisti jūsų silpnąsias vietas, ji turi sulaukti *atsako*, kuris padėtų jums ištobulinti savo metodiką. Ericssonas teigia, kad antraip, užuot tobulėję, jūs tiesiog pilstote iš tuščio į kiaurą – kartojate jau įgytus įgūdžius. Pavyzdžiui, vienas 2003-iųjų tyrimas su šokėjais ant ledo parodė, kad elitiniai šokėjai, per įtampos kupinas varžybas pasiekiantys aukščiausių rezultatų, 68 nuošimčius savo treniruočių praleidžia repetuodami sudėtingiausius šuolius, kita grupė šuolių mokėsi tik 48 nuošimčius savo treniruočių laiko. Anot Ericssono, tobulėjame ne šiaip mokydamiesi – tobulėjame *sunkiai* mokydamiesi.

Pačiam Ericssonui tokių traumatologijos skyriaus chirurgų kaip Scalea darbo apibūdinimas yra tobulas modelis, pagal kurį galima apibrėžti optimalų sprendimų priėmimo įtemptomis sąlygomis procesą. Pavyzdžiui, Scalea veiksmai sulaukia šiurpinančiai tiesmuko atsako. „Dažniausiai gydytojai nesulaukia tiesioginio atsako, – sakė Ericssonas. – Jei nepavyksta nustatyti kritinio negalavimo, kurį laiką gali nė neišaiškėti, kad diagnozė klaidinga; tai neleidžia mokytis, nes gydytojas nebeprisimena, ką galvojo, kai apžiūrinėjo pacientą. Tačiau jei chirurgas atlieka neteisingą pjūvį, jam išsyk gali iš arterijos į veidą ištrykšti kraujas." Be to, šių staigių organizmo reakcijų poveikį sutvirtina ir didelis kasdien gydytojo Scalea atliekamų unikalių, sudėtingų operacijų skaičius. Platus patirties spektras leidžia gydytojui Scalea, kaip ir Kleino ugniagesiams, priimti stulbinančiai tikslius sprendimus, pagrįstus sunkiai išsiugdyta intuicija, o gebėjimas sutelkti dėmesį į atliekamą užduotį užtikrina, kad jis niekada nepraleidžia smulkmenų, pavyzdžiui, tamsesnio kraujo iš šautinės žaizdos, kurių kiti gali ir nepastebėti. Bėgant laikui šis derinys sukuria veiksmingą ir labai intuityvią įtemptomis sąlygomis veikiančią chirurginę mašiną.

Matydami, kaip didvyriški ir šaltakraujiški žmonės pakelia stresą, priima logiškus sprendimus ir sklandžiai dirba, dažnai manome, kad jų tvirtybę visų pirma lemia jų prigimtinis būdas. Mes teigiame, kad Serena Williams tiesiog yra gimusi atmušti lemiamus smūgius, už narsą medaliu apdovanotas faras atliko žygdarbį, nes turi didelę širdį. Tačiau, nors žmogaus būdas ir turi įtakos, tai tik dalis tiesos. „Žmonės, gebantys kažkokiu slėpiningu

būdu dorotis su stresu, dažnai mistifikuojami, bet žvelgdami į juos regime tik ledkalnio viršūnę, – sakė Davidas Ecclesas, vienas Ericssono kolegų iš Žmogaus veiklos laboratorijos. – Mes nematome didžiulės po vandeniu slypinčios ledkalnio dalies, kuri ir sudaro visą patirtį, įdirbį ir žinias, lemiančias gebėjimą įveikti stresą." Net jei iš prigimties esate romiausias žmogus pasaulyje, chaose įžvelgiantis neribotas galimybes ir klestintis tvyrant nežinomybei, tik sunkiu darbu įgyta gausi patirtis gali jums suteikti geležinę intuiciją, kuri būtina priimant sprendimus įtemptomis sąlygomis. Kaip sakė Kleinas: „Čia nebūna nemokamų pietų. Patirties niekuo neįmanoma pamainyti."

Susipažinkite su Barniu Guglu

Atrodo, kad 556 Vietnamo karo veteranams, praeito amžiaus septintojo dešimtmečio pabaigoje ir aštuntojo dešimtmečio pradžioje iškentusiems kalėjimą liūdnai pagarsėjusiame vadinamajame Hanojaus Hiltone, buvo lemta visą gyvenimą kęsti potrauminį stresą. Savo įkalinimo laikotarpiu, kuris truko iki septynerių metų, šiems amerikiečių karo belaisviams teko patirti negailestingą psichologinę ir fizinę prievaizdų vietnamiečių prievartą: mušimą, kalėjimą vienutėse, kankinimus, tardymą. Kai kurie belaisviai per kalinimo laiką iš bado neteko penkiasdešimties kilogramų svorio. Jie gyveno nežinomybėje ir visiškai nekontroliavo padėties; jie neturėjo jokio savarankiškumo, jokios informacijos apie išorinį pasaulį ir nenumanė, ar kada nors bus paleisti. Taigi, savaime suprantama, kad, kai Vietnamo karo

belaisviai galiausiai 1973-iaisiais iš savo kankynės vietos grįžo namo, daugelis baiminosi dėl jų psichikos sveikatos. Šis nerimas paskatino jūrų laivyną ateinančius dvidešimt metų stebėti psichologinę karo belaisvių būklę, viliantis atrasti naujų įžvalgų į potrauminio streso sutrikimą (PTSS).

1996-aisiais tyrėjai atskleidė stebinančius dviejų dešimtmečių stebėjimo rezultatus – beveik *nė vienam* buvusiam belaisviui neišsivystė PTSS. Iš tikrųjų tokias siaubingas kančias patyrę karo belaisviai buvo linkę į PTSS ne ką labiau nei dauguma Amerikos gyventojų – sutrikimas kamavo 4 nuošimčius žmonių (ankstesnių tyrimų duomenimis, PTSS patyrė nuo 50 iki 90 nuošimčių karo belaisvių). Daugumai jų pavyko pasiekti karjeros aukštumų verslo ir politikos srityse, akivaizdžiausias to pavyzdys – Johnas McCainas. Šį stulbinantį atsparumą psichologai grindžia įvairiomis priežastimis: neproporcingai didelė karo belaisvių, tokių kaip McCainas, dalis buvo psichologiškai užsigrūdinę, entuziazmu degantys lakūnai iš numuštų lėktuvų, be to, jie dažniausiai buvo geriau išsilavinę, brandesni ir stipriau parengti nei eiliniai pėstininkai. Patys karo belaisviai teigė, kad psichologiškai nepalūžti nuo streso jiems labiausiai padėjo religija ir mokėjimas slapta barbenamu kodu palaikyti nuolatinį ryšį vienam su kitu net ir kalint vienutėse.

Tačiau 2001-aisiais, apklaususi penkiasdešimt šių karo belaisvių, tyrėja Linda S. Henman nustatė dar vieną jų atsparumą siejančią giją, kuri yra paskutinis streso valdymo įrankis – tai humoras. Karo belaisviai ne šiaip mėgo retkarčiais pakrizenti, kad išblaškytų įtampą, – jie tikino, kad humoras buvo gyvybiškai

svarbus jiems išgyventi. Kaip viename savo darbų apie karo belaisvius rašė Henman: „Kai kurių tyrimo dalyvių teigimu, jie laikė humorą tokiu svarbiu, kad net rizikuodavo patirti kankinimus vien tam, kad per sieną prajuokintų kitą liūdintį belaisvį." Sunkiausiomis įkalinimo akimirkomis Vietnamo karo belaisviai ypač uoliai mėgdavo pašiepti savo pasibaisėtiną padėtį. Belaisviai sarkastiškai pavadino kalėjimo komplekso pastatus taip, kaip Las Vegaso prospekto viešbučiai, pavyzdžiui: „Stardust", „Golden Nugget", ir „Thunderbird". Jie taip pat dažnai tarpusavyje juokaudavo, kad „jei nori, kad kristų geresnės kortos, turi ten patekti kuo anksčiau". McCainas vis dar mėgsta pasijuokti iš savo lėktuvo sudužimo (nors per katastrofą buvo sumaitotas jo kūnas ir po to jis buvo paimtas į nelaisvę) sakydamas: „Savo lėktuvu numušiau raketą."

Remiantis Henman tyrimu, kai kurie karo belaisviai lazdą lenkė dar labiau. Pulkininkas Geraldas Venanzi vieną savo penkerių kalėjimo metų dieną pastebėjo greta jo atviros kameros nepatogiai pririštus kelis pažįstamus kalinius ir mikliai sukurpė planą, kaip pakelti jiems ūpą. Venanzi, didindamas įsivaizduojamo variklio apsukas, dėjosi važinėjantis motociklu po kalėjimo kiemą, balsu leisdamas atitinkamus garso efektus ir retkarčiais suvaidindamas avariją. Kol sargybiniai nejaukiai žvalgėsi vienas su kitu, svarstydami, ar tik jiems nepasitaikė pamišėlis, Venanzi bičiuliai plyšo juoku iš jo pokšto. Kai prievaizdai uždarė Venanzi į vienutę ir „atėmė" iš jo motociklą (pats karininkas aiškino, kad būtų nesąžininga, jei jis turėtų motociklą, o kiti kaliniai – ne), jis pakėlė kartelę dar aukščiau. Savo vienutėje Venanzi prasimanė

įsivaizduojamą šimpanzę, pramintą Barniu Guglu, ir šis išsigalvotas primatas netrukus tapo nuolatiniu kalėjimo komplekso gyventoju. Barnis mėgdavo lydėti Venanzi į tardymus, per kuriuos Venanzi dėdavosi, kad ginčijasi su savo gyvūnėliu: „To tai tikrai negaliu jiems sakyt! Taigi jie mane mirtinai primuš!", o jo tardytojai suglumę spoksodavo. (Sykį stovyklos viršininkas, mėgindamas užglaistyti nesutarimus, pasiūlė Barniui arbatos, bet Venanzi teko mandagiai atsisakyti: mat Barnis negėrė arbatos.) Venanzi istorijos apie Barnį Guglą amerikiečius be galo linksmino. Galiausiai sargybiniai išsikvietė Venanzi dar kartą ir pasakė jam, kad jis turės paleisti savo beždžionėlę į laisvę: jį buvo nutarta apgyvendinti su naujais kameros draugais, o Barnio draugija galėjo juos trikdyti.

Klinikinis psichologas Rodas Martinas aiškina, kad sunkesnėmis akimirkomis panašių pokštų paskirtis nėra vien tik sukelti krizenimą: juokas iš tikrųjų aukštyn kojom apverčia požiūrį į stresorių. „Humoro esmė – žaidimas su idėjomis ir koncepcijomis, – sakė Martinas, dėstantis Vakarų Ontarijo universitete. – Taigi, kai tik iš ko nors pasijuokiame, išsyk imame į tai žvelgti kitaip. Iš stresinės situacijos negalintys ištrūkti sukrėsti žmonės nesugeba pakeisti savo mąstymo būdo: *Tai siaubinga. Privalau ištrūkti.* Tačiau jei jums pavyksta pažvelgti į bėdą su humoru, jūsų požiūris iš esmės pasikeičia – jūs ištrūkstate iš sustabarėjusios mąstysenos." Atkreipkite dėmesį į karo belaisvių sprendimą pervadinti stovyklos pastatus tviskančių kazino vardais: nors tuose pastatuose jiems teko kęsti *kankinimus,* užuot laikęsi niūraus požiūrio į bauginančias patalpas, jie apvertė savo

potyrius ir pažvelgė į jas kitaip – linksmai, su ironijos gaidele. Martino teigimu, toks humoro pobūdis padeda mums psichologiškai išsklaidyti baimės ar streso šaltinį ir netgi nuo jo atsiriboti. Šaipydamiesi iš stresoriaus, neutralizuojame jo psichologinius nuodus – bėdos išsyk nebeatrodo tokios baisios, ir mes matome nebe siaubą ir įtampą, o iššūkius ir galimybę kontroliuoti padėtį. Kalbėdami apie tai klinikinėmis sąvokomis, galėtume patyrinėti, kaip humoras suaktyvina prieškakčio žievę – tą pačią sritį, kuri nykstant baimei slopina migdolinio kūno veiklą. Tačiau bent jau šiuo atveju neurologiją užgožia sveikas protas; sunkesniais laikotarpiais mes intuityviai suvokiame humoro vertę. Tai matome iš Venanzi kareivių, iš Londono gyventojų, kurie kuo ramiausiai atlaikė Blicą, vienas kitam juokais sakydami: „Puiki diena Blickrigui", netgi iš klaikų kalėjimą koncentracijos stovyklose išgyvenusiųjų. Apie savo pastangas ištverti nacių nelaisvę holokaustą išgyvenęs psichiatras Viktoras Franklis taip rašė: „Humoras buvo vienas iš sielos ginklų kovoje už išlikimą."

Tačiau geriausiai humoras, ypač juodasis, pasireiškia tiems, kam tenka susidurti su klaikiais dalykais kasdieniame profesiniame gyvenime – tokiems žmonėms kaip ilgametis greitosios pagalbos medikas Rodas Brouhardas iš Modesto miesto Kalifornijoje – vyras, kuriam klaikiausi vaizdai tėra kasdienio darbo dalis. „Kai imuosi rengti naują felčerį, mus visada užklumpa nelaimės, – sakė man Brouhardas. – Kai tik man paskiria naują greitosios pagalbos praktikantą, pačią pirmą dieną mūsų rankose būtinai miršta kūdikis. Taigi mudu su porininku ėmėme apie tai kalbėti juokaudami." Tai nereiškia, kad Brouhardas yra

didelis pokštų apie negyvus mažylius mėgėjas, jis pats augina penkis vaikus: tiesiog greitosios pagalbos medikas, nesugebantis pasijuokti iš tokių šiurpių dalykų, palūžta nuo psichologinės įtampos. Remiantis viena 2005 metais atlikta daugiau nei šešių šimtų greitosios pagalbos medikų apklausa, 90 nuošimčių atsakiusiųjų pasitelkia juodąjį humorą, kad atremtų dvasinį stresą. Kitas tyrimas atskleidė, kad greitosios pagalbos medikai, kaupdami patirtį, juokauja vis daugiau, o *nemokantys* pašiepti savo kasdienybės baisumų yra gerokai labiau linkę perdegti. „Medikai, per rimtai žvelgiantys į savo darbą, kelia daugiausia rūpesčių", – sakė Brouhardas.

Skubu patikslinti, kad greitosios pagalbos medikų humoras yra taip kankinančiai nejuokingas, kad per gerą pokalbio su Brouhardu valandą neišgirdau nieko, kas priverstų eilinį žmogų bent jau sukrizenti. Dažniausiai kyla noras palįsti po karštu dušu ir įsijungti „Disney" kanalą, nes jie daugiausia juokauja kalbėdami apie labiausiai gluminančius dalykus. „Man yra tekę regėti traukinio susidūrimo su žmogumi atvejų, – prisiminė Brouhardas, ruošdamasis papasakoti pokštų iš greitosios pagalbos medikų programos. – Traukiniai dažniausiai tavęs nė nepastebi. Būna labai panašu, kai pervažiuoji vabalą. Iš tavęs lieka..." Žinote ką? Leiskite man apibendrinti tuos kelis komiškus Brouhardo sakinius, kad jums netektų žiaugčioti į maišelį: lekiantys traukiniai nesiskaito su žmogaus kūno nedalumu. „Kai pamatai tokį vaizdą... oho, – tęsė Brouhardas. – *privalai* pajuokauti. Tai vyksta savaime." Jis teigia, kad greitosios pagalbos medikai paprastai laiko liežuvį už dantų, jei aplink yra sužeistųjų ar praeivių, bet

tik ne, tarkime, picerijoje, nuvežus ligonį į priimamąjį. „Man tekdavo pasipustyti padus nespėjus pavalgyti“, – pasakojo man Brouhardas.

Žinoma, mirę vaikai ir po traukiniais žuvę žmonės yra tikra tragedija. Holokaustas buvo tragedija. Ilgas kankinantis kalėjimas Hanojaus Hiltone taip pat buvo tragedija. Bet, kaip nustatė tokie žmonės, kaip Venanzi ir Brouhardas, sunkiausiomis akimirkomis dažniausiai *yra* iš ko pasijuokti, o jei sugebate tai padaryti – atsiribojate nuo streso. Kad pasinaudotume šia strategija, neprivalome būti apsigimę komikai, o mūsų negandos neprivalo mūsų taip pralinksminti, kad plyštume iš juoko. Anot Martino, mums tereikia pasistengti pakreipti savo neigiamą požiūrį į stresinę situaciją taip, kad pažvelgtume į savo sunkumus palankiau. „Humoras yra savotiškas atsisakymas taikstytis su likimu, – sakė jis man. – Kai pasišaipai iš stresoriaus, nuo jo nebeprivalai bėgti ir gali su juo susitvarkyti.“

Taigi, nepaisant to, kad į pasaulį atėjome nebūdami stresui atsparūs superherojai, visi galime po truputį pakeisti savo požiūrį į stresorius. Netgi jei nežinomybė ir chaosas mums nesuteikia jėgų suklestėti, kaip Farley'io apibrėžtam Didžiosios J tipui, galime pamažu stengtis tapti atsparesni, išmokti susitaikyti su pokyčiais ir nesibaidyti nevaldomų situacijų. Netgi jei nesame apdovanoti žiniomis, kaip priimti sprendimus stresinėje situacijoje, galime uoliai treniruotis, kaip siūlo Ericssonas ir Kleinas, kad išgaląstume savo nuojautą. Netgi jei stebuklingu būdu nesugebame paskatinti smegenų gaminti neuropeptido Y iki Žaliųjų berečių lygio, galime išmokti žvelgti į stresinę situaciją kaip į iššūkį ir

galimybę tobulėti. Užuot pasidavę, galime kovoti. Galime siekti tikslo mažais, užtikrintais žingsneliais, kad įrodytume sau, jog mes patys esame savo likimo kalviai – nesame bejėgiai negandos akivaizdoje.

O jei šios skambios frazės nepadeda, mes visados galime prasimanyti įsivaizduojamą šimpanzę ir pasijuokti iš prisivirtos košės. Tačiau prašyčiau nepamiršti, kad šiai beždžionei negalima siūlyti arbatos – taip tiesiog prisidarytumėte gėdos.

Antroji dalis

Šaltkraujiškumo veiksniai

•

Galvojimas svylant padams

Rimtis rampų šviesoje

Lemtinga akimirka

Tvirtybė krizės metu

•

4 skyrius

Greitos mintys: mąstymas spaudžiant įtampai ir kaip jį lavinti

NEPATOGIAI KIURKSODAMAS ANT KARŠTOSIOS TELEVIZIJOS viktorinos „Kas nori tapti milijonieriumi?“ kėdės, apsuptas kamerų ir susidomėjusių žiūrovų, Ogi Ogasas vėl stipriai užsimerkė, tarsi mėgindamas per prievartą iš smegenų ištrėkšti paskutinį atsakymą. Po keturiolikos klausimų, keturių pagalbų ir kelių trumpučių nervinių priepuolių Ogasas galiausiai užkopė į nervus tampančio „Milijonieriaus“ viršūnę; kaip jam be galo dramatiškai prieš akimirką priminė laidos vedėja Meredith Vieira: „Nuo milijono jus skiria vienintelis klausimas.“ Įtampos persmelkta studijos atmosfera sklido grėsmingas širdies tvinksėjimą primenantis laidos garso takelis. Ogasas pasimuistė. Jis dar sykį atsimerkė ir įsižiūrėjo į prieš jį esančiame ekrane užrašytą klausimą:

Kurio iš šių laivų kolonistai neužėmė per Bostono arbatėlę?

A: Eleonoros B: Dartmuto

C: Bebro D: Viljamo

Ogasas *žinojo*, kad atsakymas tūno jo smegenyse. Dėl Dievo meilės, jis jau dešimtmetį gyveno Bostone. Tačiau Ogasas tikėjo, kad gali išmąstyti atsakymą ne vien dėl savo gyvenamosios vietos. Jis taip pat žinojo, kad turi slaptą pranašumą.

Matote, Ogasas buvo ne eilinis „Milijonieriaus“ dalyvis. Klausimams sukantis apie bendro pobūdžio įvairenybes, Ogasas save laikė lengvasvoriu (jis netgi neturėjo televizoriaus), bet slaptas varikliukas, padėjęs jam prisikasti iki milijono dolerių vertės klausimo, su kaupu kompensavo jo trūkumus. Ogasas, laibas, rimtas retėjančiais rudais plaukais vyras su ovalo formos akiniais (galėjo būti „Apple“ generalinio direktoriaus Steve'o Jobso jaunesnysis brolis), buvo baigęs kognityvinės neurologijos specialybę Bostono universitete, o jo disertacijos tyrimas buvo susijęs su žmonių atmintimi – ypač naudinga sritimi dalyvaujant didelius prizus dalijančioje viktorinoje. „Iš esmės aš stebiu, kaip veikia smegenys, ir mėginu sukurti tai simuliuojančius kompiuterinius modelius ar algoritmus,“ – aiškino Ogasas. Likus keliems mėnesiams iki jo pasirodymo 2006-ųjų vasaros žaidime, Ogasas svarstė, kaip jam greitai prasimanyti pinigų, kol suvokė, kad naudodamasis smegenų tyrimų žiniomis gali nugalėti „Milijonieriaus“ žaidime ir „lengvai“ užsidirbti septynženklę sumą. „Buvau susipažinęs su įvairiomis protavimo technikomis, – prisiminė jis, – tad pagalvojau: *Žinai, man gali pavykti įveikti šią kliūtį*. Ogasas ištisus mėnesius šlifavo keletą mąstymo gudrybių, kurios jam turėjo padėti slaptuose jo proto potinkliuose aptikti sudėtingesnius atsakymus. Jis nustatė, kaip galima veiksmingiausiai išnaudoti tokias pagalbas kaip „klausk žiūrovų“ arba „skambutis

draugui". Jis peržvelgė praeitų „Milijonieriaus" žaidimų klausimus, kruopščiai patikrino savo technikas ir nuojautą. Tada, tų metų liepą, Ogasas įsėdo į autobusą, vežantį į Manhataną, ir ABC kanalo atstovybėje kuo puikiausiai įveikė atrankinį testą. Po kelių savaičių jis jau sėdėjo karštojoje kėdėje priešais Vieirą.

Ogasui beliko įveikti paskutinę kliūtį, kad jis laimėtų milijono dolerių prizą. *Eleonora, Dartmutas, Bebras* ar *Viljamas* – kuris atsakymas nederėjo prie Bostono arbatėlės? Išnaudojęs visas pagalbas, jis turėjo tai išmąstyti savarankiškai. „Tikrai esu apie tai kažkada skaitęs", – murmėjo Ogasas, kol į jį romiai žiūrėjo Vieira. Stipri nuojauta jį tikino, kad *Dartmutas* buvo vienas iš arbatėlėje dalyvavusių laivų. Jis ėmėsi atsiminimo technikos, vadinamos „užvedimu", mėgindamas pasitelkti jam žinomą nuotrupą, stengėsi paskatinti smegenis išduoti visą atsakymą: *Dartmutas... Dartmutas... Dartmutas... Bebras.* Antrasis pavadinimas jo sąmonėje tvykstelėjo tarsi neuronų fejerverkas. Jis *žinojo*, kad yra teisus. „Vėl galvoje girdisi tas pats balsas?" – pasiteiravo Vieira. Ogasas toliau mėgino užvesti atmintį, įsivaizduodamas žymų jo matytą paveikslą, vaizduojantį arbatėlę. *Dartmutas, Bebras... Bebras, Dartmutas... Dartmutas, Bebras...* Po akimirkos, po dar vieno tvykstelėjimo, jis prisiminė. „Manau, kad tai buvo „Dartmutas", „Bebras" ir „Eleonora", – tarė jis vangiai šypsodamasis. Vadinasi, teisingas atsakymas turėjo būti „Viljamas". Jam pavyko. Vieną didingą sekundės dalį Ogasas patikėjo, kad taps milijonieriumi.

Tačiau tada Ogasui nutiko tai, kam jis nebuvo pasirengęs – įtampa pakirto jo pasitikėjimą. Jis apsvarstė riziką. Teisingas atsakymas jam galėjo laimėti vieną milijoną dolerių, bet, jam *suklydus*,

jo jau laimėti pusė milijono dolerių (kuriuos jis galėjo bet kada pasiimti) būtų virtę varganais 25 000 dolerių; jis rizikavo netekti 475 000 dolerių. „Aš dar studijuoju, todėl tai yra daugiau pinigų, nei esu užsidirbęs per visą savo gyvenimą", – paaiškino Ogasas. Kūną užtvindė baimė. Netikėtai pastebėjęs nežymias bauginančias jį supančios studijos smulkmenas: žiūrovų gaudesį, blyškią vedėjos makiažo pudrą, Ogasas pradėjo muistytis ir kraipytis karštojoje kėdėje. „Grynai fiziniu atžvilgiu „Milijonieriaus" studija sąmoningai sukurta taip, kad keltų nerimą, – sakė man Ogasas. – Pavyzdžiui, širdies plakimą primenanti nuolat dunksinti muzika, be to, dalyvius sodina ant aukštos, linguojančios kėdės, todėl nuolat kankina jausmas, kad bet kurią akimirką nupulsi, negana to, stiklinės grindys sustiprina įspūdį, kad kybai ant vėliavos stiebo. Ir, žinoma, trimis šimtais šešiasdešimčia laipsnių esi apsuptas žiūrovų, tarsi būtum koliziejuje." Jis pagalvojo apie žmoną, sėdinčią auditorijoje po smakru sugniaužtomis rankomis, ir jai duotą pažadą, kad nepraloš didelės sumos vadovaudamasis vien nuojauta. „Prisimenu mane vis užplūstančias adrenalino bangas ir tiesiog negalėjau nuspausti gaiduko, – prisiminė Ogasas. – Suakmenėjau." Bejėgiškai purtydamas galvą jis tarė vedėjai: „Ak, po velnių, negaliu. Per daug pastatyta ant kortos. Pasitraukiu." Jis pasiliko pusę milijono. Žiūrovai jo atsargumą įvertino plojimais.

Šiandien Ogasas savo apmaudžiai patogiame Bostono centre esančiame bute, įsigytame už laimėjimą „Milijonieriaus" žaidime, prisimena, kad po to penkiolika sekundžių jis jautėsi maždaug taip, tarsi jo vidurius kiekvienas į savo pusę tąsytų keli nematomi laukiniai šunys. „Ogi, pasižiūrėkim teisingą atsakymą,

kad žinotum kitą kartą“, – pasakė Vieira, o kai ekrane žaliai nušvito žodis „Viljamas“, Ogasas taip veržliai pašoko nuo savo kėdės, tarsi jam būtų bakstelėję įkaitintu žarstekliu. „Po velnių!“ – riktelėjo jis, iš įsiūčio mosikuodamas rankomis. Akimirką atrodė, kad Vieira svarsto, ar neiškviesti apsaugos jo sutramdyti. („Tai bent laida!“ – pareiškė ji, kai bruzdesys aprimo.) Netgi tada, kai Ogasas ėjo apkabinti savo žmonos, jo veide jau buvo matyti, kas jo laukia. Nepaisant nemenko laimėjimo, jis negalėjo sau atleisti už tai, kad neatlaikė įtampos. „Po to keletą mėnesių mane kankino siaubinga depresija, – pasakojo man Ogasas, – o pagrindinė jos priežastis buvo ta, kad, nepaisant to, kad treniravausi, buvau pasirengęs, mano technikos veikė, netgi galvojant apie milijono vertės klausimą, nuo adrenalino aš praradau pasitikėjimą savimi. Pykau ant savęs. *Turėjau* pasiruošti tokiai įtampai.“ Ogasas meldė visatą suteikti jam progą susigrąžinti gerą vardą.

Toji proga jam pasitaikė greičiau nei po metų. 2007-ųjų birželį Ogasas sulaukė telefono skambučio, kviečiančio dalyvauti masinėse bendro pobūdžio klausimų kautynėse „Grand Slam“, kuriose vienas su kitu turėjo susiremti šešiolika legendinių viktorinų čempionų dėl vienintelio 100 000 dolerių prizo. Per „Game Show Network“ kanalą numatyta rodyti laida, kurią turėjo vesti Dennisas Milleris, metė bauginantį iššūkį. Kiekvienoje laidoje dalyvavo po du dalyvius, tarpusavyje besivaržančius keturiuose žaibiškuose klausimų raunduose, per kuriuos reikėjo kaip įmanoma greičiau atsakyti į daug klausimų, virš galvos tiksint elektroniniam laikmačiui. Priešininkai taip pat nebuvo kokie vėplos – visi buvo gausybę apdovanojimų pelnę viktorinų meistrai,

tokių legendinių laidų, kaip „Jeopardy!“, „Dvidešimt vienas“ ir „Milijonierius“, veteranai. Iš jų išsiskyrė du viktorinų titanai, kurie, Ogaso manymu, turėjo beveik antžmogiškus atminties įgūdžius: Kenas Jenningsas, žymus viktorinos „Jeopardy!“ laimėtojas, pelnęs septyniasdešimt keturias pergales iš eilės ir tapęs tikra žvaigžde, ir Bradas Rutteris, daugiausia „Jeopardy!“ pergalių susirinkęs čempionas, bendrai laimėjęs 3,2 milijono dolerių.

Būtent tada Ogasas apsisprendė užkasti gėdingą kapituliaciją „Milijonieriuje“ po „Grand Slam“ šlovės kalnu. Tuosyk jis ketino pasitelkti visą kognityvinių mokslų arsenalą ir juo sudrebinti viktorinų pasaulio padangę. „Bradas Rutteris ir Kenas Jenningsas garsėjo savo protu, jie buvo pavojingai protingi, – sakė man Ogasas. – Bet aš tariau: „Žinai ką? Aš nugalėsiu. Kiekvienam įkrėsiu į kailį. O tam tikslui aš susirasiu būdą, kaip įveikti įtampą, kad stresinėje situacijoje būčiau šaltas kaip ledas. Šįkart įveiksiu ne vien varžovus, bet ir emocijas.“ Ogasas pasižadėjo perprasti, kaip greitai mąstyti spaudžiant įtampai.

Saugokis kaitros spindulių

Tai, kad blaiviai galvoti stresą ir nerimą keliančiose situacijose yra sunku, buvo žinoma nuo seno. Rašytojai ir mąstytojai šią mintį nuolat kartoja jau ištisus šimtmečius. Legendinis anglų ir airių intelektualas Edmundas Burke ją gražiai apibendrino 1757-aisiais parašydamas: „Joks jausmas taip neišsekina proto galios veikti ir mąstyti kaip baimė.“ Bertrandas Russelas, didysis britų filosofas, taip pat teigė: „Negalima manyti, kad žmogus, minia ar tauta gali

blaiviai protauti veikiami didelės baimės." Netgi Frankas Herbertas savo mokslinės fantastikos kūrinyje „Kopa", kaip plačiai žinoma, parašė, kad „baimė yra proto žudikė".* Paprastai tariant, mūsų smegenys tiesiog nėra sukurtos mąstyti ir protauti visu pajėgumu, kai aplink griaudžia migdolinio kūno pabūklai. Kaip jau žinome, didindamas apsukas migdolinis kūnas aplenkia aukštesniąsias smegenų žievės funkcijas, akimirksniu priversdamas mus stoti į kovą arba sprukti, ir nors tai nepaprastai naudinga Serengetyje, kur pilna liūtų, sėdint karštojoje „Milijonieriaus" kėdėje tai padeda kiek mažiau. Paskutiniame skyriuje pamatėme, kaip per vargus įgyta nuojauta padeda specialistams negalvojant priimti sprendimus, kai jiems ima svilti padai, tačiau kai tenka *išties* svarstyti ir spręsti problemas apimtam baimės, įtampos ar streso..., ką gi, rezultatai būna įvairūs.

Prieš pažvelgiant, kaip baimė gali aptemdyti blaivų protą, privalu pareikšti svarbią pastabą: baimė *ne visada* trukdo logiškai mąstyti – iš tikrųjų ji teikia mąstymui nemenkos *naudos*. Neurologai teigia, kad baimė mums reikalinga ne vien tam, kad padėtų pabėgti nuo pavojaus, nedidelė baimės dozė mums reikalinga ir tam, kad protingai mąstytume. Pirmąkart šią baimės naudą psichologai pastebėjo 1908-aisiais, kai Robertas Yerkesas ir Johnas Dodsonas tyrimais nustatė, kada žmogaus darbingumas yra didžiausias, kada pasiekiamas tam tikras optimalus nervinio aktyvumo lygis. Jie nustatė, kad, jei esame visiškai ramūs, užduotis

* Prašau nekreipti dėmesio į tai, kad Herberto personažas šią mintį iškelia tada, kai keista senutė per prievartą įkiša jo ranką į paslaptingą žalią kubą jam į kaklą įrėmusi nuodingą ginklą, vadinamą gom džabaru.

atliekame be jokio susidomėjimo. Tai darbui daro tiek pat žalos, kiek ir stingdanti baimė. Nors skirtingoms užduotims atlikti reikia nevienodo optimalaus nerimo lygio, pavyzdžiui: sunkios fizinės užduotys lengvėja, kai išsiskiria daugiau adrenalino, Yerkesas su Dodsonu pastebėjo, kad apskritai, jei norime pasiekti geriausių rezultatų, mums reikia tik *šiek tiek* baimės ir nerimo. (Tai aiškiausiai matyti iš tų, kurie mano, kad našiausiai dirba spaudžiami laiko; jiems papildoma nerimo injekcija suteikia motyvacijos ir susikaupimo.) Šį pastebėjimą taip pat galima taikyti, kai mėginame pasiekti savo mąstymo viršūnę. Nors visuotinai tikima, kad tobuli sprendimai gimsta juos atskirai apsvarstant nelyg neemocionalioje „Žvaigždžių tako" veikėjo Spoko grynojo proto plotmėje, tyrimas parodė, kad yra priešingai – mes tiesiog negalime priimti gerų sprendimų nepatirdami baimės. Neurologas Antonio Damasio atliko keletą tyrimų su rimtas migdolinio kūno traumas patyrusiais pacientais, iš esmės negalinčiais jausti baimės. Jiems dažnai sunku priimti elementariausią sprendimą, pavyzdžiui, kurį riešutų sviestą įsigyti krautuvėje. Baimė yra esminė kognityvinės grandinės grandis: užkulisiuose ji padeda mus pastūmėti teisinga linkme.

Tačiau ši emocija gali ir sutrikdyti intelektinę veiklą, o puikiausio istorinio pavyzdžio, kaip logines proto galias nušluoja baimė, mums derėtų ieškoti ramų 1938-ųjų rudens vakarą, kai šeši milijonai amerikiečių įsijungė savo radijo imtuvus pasiklausyti per „Columbia Broadcasting System" stotį transliuojamos valandos trukmės bauginančios, isteriją keliančios apokaliptinės pramoginės laidos. Spalio 30 dieną, Helovino išvakarėse,

Orsonas Wellesas su Merkurijaus radijo teatro kolektyvu nusprendė įsimintinai paminėti artėjančią šventę panaudodamas šiurpią šedevro apie marsiečių invaziją „Pasaulių karas" adaptaciją. Wellesas neketino išprovokuoti klausytojų. Jis su savo scenarijaus bendraautoriais nutarė, kad pasakojimas, parašytas pagal 1898 metais išleistą to paties pavadinimo H. G. Wellso romaną, yra toks pažįstamas ir toks ekscentriškas, kad niekam nešovė į galvą, jog jis gali virsti kuo nors kitu nei pramoginiu radijo spektakliu. Jie klydo.

Blogiausia buvo tai, kad Merkurijaus teatro radijo spektaklis buvo kiek *per* geras. Dramaturginiu požiūriu „Pasaulių karo" transliacija 1938-aisiais buvo kraują stingdantis šedevras; jis kelia šiurpą netgi po septyniasdešimties metų. Po trumpo pristatymo (per kurį buvo aiškiai pasakyta, kad klausytojai išgirs grožinį kūrinį), radijo vaidinimas prasideda pačiu nuobodžiausiu būdu: pranešėjas perskaito orų prognozę ir klausytojai perkeliami į Niujorko „Park Plaza" viešbučio Meridijano salę, kur vyks muzikinis Ramono Raquello ir jo orkestro pasirodymas. Visiems, besiklausantiems laidos (akivaizdu, kad tokių buvo dauguma), atrodė, kad CBS stotis iš tikrųjų vakarui parengė lengvų orkestro melodijų puokštę. Visai netrukus į muzikinį kūrinį įsiterpia kitas žinių pranešėjas su skubiu pranešimu ir informuoja klausytojus, kad Marse ką tik pastebėti „keli įkaitusių dujų sprogimai", panašūs į „iš ginklo iššautus melsvos liepsnos pliūpsnius". Nieko baisaus. Vėl tęsiama Raquello orkestro transliacija, pasigirsta melodija „Stardust". Per kelias minutes pranešėjas dar ne kartą įsiterpia su vis labiau nerimą keliančiomis žiniomis. Prinstono

universiteto profesorius, kurį vaidina Wellesas, svarsto, ar galima gyvybė Marse. Vėl muzika. Grover Milse, Naujajame Džersyje, į ūkį įsirėžia įtartinai glotnios išvaizdos meteoritas. Gal dar vieną svingo melodiją? Naiviam klausytojui viskas skambėjo labai įtikinamai.

Tada katastrofa ima rutuliotis. Carlas Phillipsas, reporteris, esantis įvykio vietoje, Grovner Milse, pasakoja, kad meteoritas skleidžia šiurpų gaudimą, o tada lėtai atsisuka. Išlenda čiuptuvai, o po to tamsus padaras „dydžio sulig lokiu“, kuris „blizga, it drėgna oda“, vietoje akių jis turi „švytinčius diskus“ ir „belūpę burną, kuri, rodos, virpa ir pulsuoja“. Nuo to viskas eina tik blogyn. Ateivis ima šaudyti į minią „kaitros spinduliais“, nuo kurių ji išsyk užsiliepsnoja. Marsiečių būriai sumontuoja milžiniškus mirtį sėjančius trikojus, kurie purkšdami nuodingas dujas užkariauja Manhataną. Kariuomenės generolai ir valdžios atstovai pasakoja apie bergždžias pastangas pasipriešinti ateiviams. Per maždaug gerą pusvalandį Niujorko didmiestis virsta nusiaubta dykyne, iš kurios sklinda vienintelio radijo siųstuvo operatoriaus balsas: „Nejaugi niekas nebegirdi? Nejaugi niekas...“ Tyla.

Daugumai laidos klausytojų tai buvo puikus radijo spektaklis. Visiems kitiems tai buvo pasaulio pabaiga. Iš šešių milijonų besiklausančių amerikiečių nuo pusės iki vieno milijono paklaikusių žmonių patikėjo, kad Welleso radijo vaidinimas yra tikrų tikriausia naujienų transliacija, pranešanti apie žmonių civilizacijos sunaikinimą. Tūkstančiai klausytojų sugrūdo savo šeimas į automobilius ir išlėkė į vakarus, tolyn nuo marsiečių puolimo lauko. Kaip kitą dieną pranešė laikraštis „The New York Times“,

„Niujorke iš vieno kvartalo tarp Hedono terasų gatvės ir Hotorno prospekto iš savo namų išbėgo daugiau nei dvidešimt šeimų, prisidengusių veidus drėgnomis nosinėmis ir rankšluosčiais. Jų įsitikinimu, jie spruko nuo dujų atakos". („The New York Times" telefonų centrui taip pat paskambino beveik tūkstantis klausytojų, klausiančių, kur jiems geriausia pasislėpti nuo kaitros spindulių.) Kiti ėmėsi aktyvesnių veiksmų: pasigirdo keletas pranešimų apie gerai ginkluotus piliečius, šaudančius į vandens bokštus, tamsoje supainiojusius juos su marsiečių trikojais. Kai Merkurijaus teatro prodiuseriai sulaukė panikuojančių klausytojų skambučių, Wellesas keletą kartų įsiterpė priminti auditorijai, kad jie atlieka radijo vaidinimą, bet žala vis vien jau buvo padaryta. Artimiausiomis dienomis Wellesui teko atlaikyti negailestingus spaudos kirčius, o į eilę pasmerkti spektaklį dar rikiavosi pasipiktinę piliečiai ir pasirodyti norintys politikai. Federalinės komunikacijos komisijos komisaras nepasibodėjo pavadinti Wellesą ir jo trupę „teroristais".

Tačiau sulaukus tokios įtemptos atomazgos beveik *nebuvo* keliamas esminis klausimas: kaip tokia daugybė žmonių klausydamiesi nesugebėjo išlikti sveikos nuovokos? Kol „Pasaulių karo" sukeltas furoras dar buvo gyvas, Prinstono psichologas Hadley Cantrilas ėmėsi būtent šios problemos tyrimo. Jo rezultatai atskleidė intriguojantį paveikslą, kaip baimė gali iškreipti žmogaus sąmonę. Šiaip ar taip, klausytojams nereikėjo didžiulių pastangų suvokti, kad laida yra suvaidinta, jie paprasčiausiai galėjo paklausti: „Keista, kad CBS pastatė mikrofonus lauko artilerijos daliniuose, ar ne?" arba „Kodėl reporteriai kalba taip neįprastai

iškalbingai ir ramiai, trypiami marsiečių kariaunos?“ Tačiau Cantrilas pastebėjo, kad nuo ketvirčio iki trečdalio klausytojų *nė kiek nesistengė* įsitikinti tuo, ką girdi, jie netgi neįsijungė kitos stoties ir nesikreipė į kaimynus. Dauguma klausytojų taip įsikibo į savo bauginančią interpretaciją, kad nė neprisiminė Welleso perspėjimų ir priminimų, nors klausėsi visos laidos. Kai kuriems Niujorko gyventojams ėmė vaidentis, kad jie užuodžia nuodingas dujas ar regi virš Manhatano tvyrančius karščio spindulių atakų dūmus. Esminis elementas, įtikinęs daugelį klausytojų, kad transliacija yra tikra, buvo tokių menamų ekspertų, kaip Prinstono profesoriai ir valdžios atstovai, pasisakymai. Paveikti baimės šie žmonės tapo pavojingai patikliais taikiniais, jų sugebėjimas racionaliai mąstyti buvo laikinai perjungtas į budėjimo režimą.

Esame linkę manyti, kad tokie įvykiai tėra keistos žmogaus psichologijos metraščiuose įrašytos anomalijos, bet panašių, baime paremtų mąstymo klaidų mums pasitaiko nuolatos. Pavyzdžiui, atkreipkite dėmesį, kaip analizuojame savo gyvenimo pavojus, arba, kaip pasakytų Oregono universiteto psichologas Paulas Slovicas, kaip stebėtinai prastai suprantame, ko turėtume bijoti. Slovicas jau kone penkiasdešimt metų tyrinėja, kaip žmogaus protas apskaičiuoja riziką, o jo darbai atskleidė dešimtis slaptų polinkių, kurie mus verčia klaidingai įvertinti tikrąjį pavojų – nuo šaunamųjų ginklų iki visuotinio atšilimo ir branduolinės energijos. Anot Slovico, paprastai riziką įvertiname ne atlikdami racionalią analizę, o pasinerdami į emocijas, kurioms vadovauja baimė. „Pavyzdžiui, jeigu mintyse vaizdžiai įsivaizduojame galimą rezultatą ir šis sukelia mums neigiamus jausmus, mes

jį laikome tikėtinu, – sakė man Slovicas. – Netgi tokie menkai tikėtini įvykiai, kaip žmogžudystė, sukelia tokį stiprų neigiamą pojūtį, kad jis mums apgaulės būdu įperša mintį, jog tai labiau tikėtina, nei yra iš tikrųjų. Mūsų reakcija vienodai stipri, kai tikimybė yra maža ir kai didelė." Kitaip sakant, įsivaizdavimas mus apgauna ir dėl to gerokai pervertiname šiurpių įvykių, kuriuos matome per vakaro žinias: gaisrų, žmogžudysčių, pagrobimų, tikimybę ir atitinkamai reaguojame. Sukurstyti gąsdinančio vaizdinio, kaip kaukėtas nusikaltėlis įsilaužia į mūsų namus, einame įsigyti ginklo savigynai, kvailai tikėdami, kad mums kažkodėl negalioja statistika, skelbianti, jog namuose iššovus ginklui yra *dvidešimt du kartus* didesnė tikimybė sužeisti draugą ar šeimos narį nei įsilaužėlį ar užpuoliką. Baimė nugali logiką.

Pačiam Slovicui ir riziką tiriantiems mokslininkams geriausias pavyzdys, kaip emociniai vaizdiniai aptemdo racionalų mąstymą, yra visuotinė Amerikos reakcija į terorizmo grėsmę. Rugsėjo 11-osios įvykiai visiškai pagrįstai įbaugino šimtus milijonų amerikiečių; nufilmuoti kadrai, kaip lėktuvai susminga į bokštus dvynius, yra vieni šiurpiausių vaizdo įrašų pasaulio istorijoje. Tačiau yra pagrindo manyti, kad psichologinis Rugsėjo 11-osios įvykių poveikis buvo toks pat mirtinas, kaip ir pačių įvykių. Pavyzdžiui, po Rugsėjo 11-osios daugybė įbaugintų amerikiečių ėmė manyti, kad skristi lėktuvu nepaprastai pavojinga. Dėl to, jei būdavo įmanoma, jie keliaudavo keliais, nors toks sprendimas yra pagrįstas vien *emociškai*, bet ne racionaliai. Kaip nustatė vienas Masačusetso technologijos instituto profesorius, kaskart lipant į komercinį tarpmiestinį JAV lėktuvą tikimybė žūti yra

viena iš šešiasdešimties milijonų. Kita vertus, tokį atstumą, kurį paprastai skrendame, važiuojant automobiliu, žūties tikimybė yra apytikriai šešiasdešimt penkis kartus didesnė, nei keliaujant lėktuvu. O kas nutinka, kai, užuot skraidę, važinėti pradeda daugiau žmonių? Ir žūva daugiau žmonių. 2008-aisiais Kornelio universiteto tyrėjai išanalizavo eismo statistiką nuo Rugsėjo 11-osios įvykių ir, pašalinę tokius kintamuosius kaip oro ir eismo sąlygos, apskaičiavo, kad masiškai išaugęs kelionių automobiliu skaičius nusinešė 2 300 gyvybių. To nebūtų atsitikę, jei žmonės nebūtų atsisakę savo senųjų skraidymo įpročių. Kad galėtumėte palyginti, reikia pasakyti, kad Rugsėjo 11-osios įvykiai nusinešė kiek daugiau nei 3 000 gyvybių. Taigi *terorizmo baimė* visiškai tiesiogine prasme Jungtinėse Valstijose buvo beveik tokia pat mirtina, kaip ir pats terorizmas*.

Kol esame užsiėmę įsivaizduojamų pavojų sureikšminimu, *nuvertiname* grėsmių, kurios užklumpa iš lėto, periodiškai ir nepastebimai, pavojų. Tarkime, žmonija apatiškai reaguoja į visuotinį atšilimą: galbūt pasaulį pakeisianti ateities katastrofa verčia žmones žiovauti iš nuobodulio. „Pavartosiu siaubingą kalambūrą – globalinis atšilimas mums nė kiek nekaitina kraujo, – ironizavo Slovicas. – Nors tai gali būti labai rimta, jis neskatina mūsų imtis veiksmų. Tai tolimas, sunkiai įsivaizduojamas, natūralus reiškinys. Mes linkę nuvertinti gamtą. Laikome ją mums palankia ir pažįstama, todėl gamtos keliamų pavojų nevertiname taip,

* Remiantis „The New York Times“ pranešimu, statistikai nustatė, kad vidutiniam amerikiečiui tikimybė žūti per tarptautinio terorizmo išpuolį JAV teritorijoje yra „panaši į mirties nuo žemės riešutų, asteroido smūgio ar nuskendimo tualete pavojų“.

kaip derėtų.“ Tą patį galima pasakyti ir apie sveikatai gresiančius pavojus: puolame į isteriją dėl staigių, katastrofiškų ligų, tokių kaip paukščių gripas ar kempinligė (Amerikoje šios ligos iki šiol nepadarė didesnio poveikio), bet vis dar dažniausiai esame abejingi lėtai besivystantiems, chroniškiems negalavimams, tokiems kaip diabetas ar širdies ligos (nuo jų, remiantis ligų valdymo ir prevencijos centrų 2006 metų statistika, kasmet miršta atitinkamai 72 000 ir 630 000 amerikiečių). Slovico teigimu, pasistengę panaudoti savo proto galias mes galime paisyti šių pavojų, bet paprastai to nedarome. Mūsų apgaulinga, emocinga nuojauta, tiek klysdama, tiek būdama teisi, mėgsta viena pati susigrobti visą psichologinį dėmesį, palikdama protą žvelgti iš paribių.

Galėtume valandų valandas kalbėti apie būdus, kaip baimė trukdo mąstymui: ji verčia mus prisigalvoti paviršutiniškų prietarų; ji verčia mus įžvelgti pasikartojančią tvarką ten, kur jos nėra (žr. akcijų birža); ji verčia mus patikėti baimę sėjančiomis politinėmis reklamomis, kurios mus paskatina balsuoti už pusgalvius kandidatus atvipusiom lūpom ir monolitinėm šukuosenom. Pakanka pasakyti: kuo daugiau baimės jūs jaučiate, tuo sunkiau mąstyti racionaliai, kūrybiškai, lanksčiai, neskubant ar realiai. Tačiau mąstyti blaiviai svylant padams toli gražu nėra neįmanoma.

Kaip užsikerta galvočiai

Ko gero, „Grand Slam“ yra vienintelė viktorina pasaulyje, gebanti sukelti savo žiūrovams širdies priepuolį vien dėl ekrane stroboskopo greičiu vykstančio atsakinėjimo į klausimus.

Jungtinėje Karalystėje sumanytos laidos rengėjai ją kurdami turėjo aiškų tikslą – mesti daugiausia laimėjimų pelniusiems Britanijos viktorinų čempionams kuo labiau nervus draskantį kognityvinį iššūkį. Jiems pavyko: kiekviena „Grand Slam" laida yra įtempto bombų išminavimo ir greitakalbio galvijų aukciono derinys.

Viktorinos tvarka yra tokia: du dalyviai atsistoja vos per keliasdešimt centimetrų vienas priešais kitą ant šviečiantį baltą Rubiko kubą primenančio daikto viršaus, už jų stūkso milžiniškas ekranas, kuriame stambiu planu rodomi nervingi varžovų veidai. Virš abiejų žaidėjų veidų kybo po baltą skaitmeninį laikmatį. Žaidimo taisyklės paprastos: pirmuosius tris klausimų raundus varžovai pradeda turėdami po vieną minutę laiko, o jų užduotis yra kaip įmanoma greičiau atsakinėti į klausimus. Žaidėjo laikmatis ima tiksėti, kai tik jam užduodamas klausimas, ir vėl sustoja, kai žaidėjas teisingai atsako taip perleisdamas eilę savo varžovui. (Jei dalyvis atsako neteisingai, jam užduodamas kitas klausimas, o laikas bėga toliau.) Žaidėjas, kurio laikmatis pasiekia nulį pirmasis, pralaimi raundą, o laimėtojas pasilieka savo laiko persvarą lemiamam, finaliniam raundui. Kadangi „Grand Slam" laidoje atsakinėjimo greitis yra toks svarbus, susidaro neišdildomas įspūdis, kad viktorinos dalyviai yra pavartoję amfetamino. Pavyzdžiui, pateiksiu ištrauką iš angliškos žaidimo versijos 2003-iųjų didžiojo finalo, kuriame pasirodė du pablyškę džentelmenai: Gavinas Fulleris ir Clive'as Spate'as. Atminkite, kad šie personažai kalba ne taip – *JIEKALBATAIP!!!*

VEDĖJAS: Clive'ai, kuo vardu skandinavų dangaus ir griaustinio dievas, dar vadinamas Donaru?

CLIVE'AS: Toras!

VEDĖJAS: Teisingai. Gavinai, kiek bus iš penkiasdešimt keturių atėmus dvidešimt devynis atėmus septynis?

GAVINAS: Aštuoniolika!

VEDĖJAS: Teisingai. Clive'ai, kas buvo pirmasis „Radio 1" stoties muzikos programų vedėjas?

CLIVE'AS: Tony Blackburnas!

VEDĖJAS: Teisingai. Gavinai, kiek kaladėlių su F raide yra žaidime „Scrabble"?

GAVINAS: Dvi!

VEDĖJAS: Teisingai. Clive'ai, kokie vieninteliai Carlo Langhanso pastatyti vartai vis dar stovi Berlyne?

CLIVE'AS: Brandenburgo vartai!

VEDĖJAS: Teisingai. Gavinai, kaip vadinami gyvūnai trumpomis uodegomis, tokie kaip kiškiai, triušiai ar stirnos?

GAVINAS: Striukauodegiai!

VEDĖJAS: Teisingai! Clive'ai, kuris ministras pirmininkas1921-aisiais pirmasis apsigyveno Čekerso dvare?

CLIVE'AS: Lloydas George'as!

VEDĖJAS: Teisingai. Gavinai, kiek bus aštuonis šimtus šešis padalinus iš trylikos?

GAVINAS: Šešiasdešimt du!

Tai, savaime suprantama, buvo teisingas atsakymas. Čia aprašytas protų mūšis žaidime truko vos trisdešimt sekundžių.

Ogi Ogasui šis žaibiškas tempas kėlė rimtų keblumų: mąstymo gudrybės, kurias jis parengė savo pasirodymui „Milijonieriuje", buvo skirtos atsakyti į nustatytą klausimų skaičių per neribotą laiką. „Milijonieriuje" galima buvo kruopščiai suplanuoti, kaip įveikti visus netikėtumus. Jei, pavyzdžiui, jam reikėjo pasinaudoti „skambučiu draugui", Ogasas žinojo, kad jo kolega iš Bostono universiteto Sai Gaddamas lauks prie telefono su jam asmeniškai paruošta paieškos programa, specialiai sukurta „Milijonieriaus" klausimams su keliais atsakymų variantais apdoroti. (Netrukus nebeliks abejonių, kad Ogasas žaidimui ruošiasi labai atsakingai.) Ogasas lygiai taip pat rimtai pasirengė „studijos pagalbai", išsinagrinėjęs savo disertacijos vadovės Gailos Carpenter darbus. Jos tyrimas atskleidė, kaip Ogasas gali atspėti atsakymą į klausimą, palyginęs savo nuomonę su žiūrovų daugumos nuomone. Tačiau „Grand Slam" viktorinoje šios gudrybės buvo bevertės.

Dalyvaujant „Grand Slam" laidoje būtini žvėriški protiniai gebėjimai tapo Ogasui intriguojančiu iššūkiu, nauju sprendimo reikalaujančiu kognityviniu galvosūkiu. Tiksliau sakant, iš tiesų tai jam uždavė galvosūkį, dėl kurio jis turėjo *palaužyti galvą*. Apsukriu ir nenustygstančiu protu apdovanotas Ogasas laiko save „klastūnu ir kaliku". Jo kolegos iš Bostono universiteto teigia, kad jis sugeba susitelkti į problemas skvarbiai it lazeris; kaip sykį pasakė Carpenteris: „Ogi Ogasas yra vienas iš nedaugelio studentų, kurie mokosi taip, tarsi nuo to priklausytų jų gyvenimas." (Kita vertus, Ogasas kartais nepastebi kai kurių esminių realaus pasaulio detalių. Kai jo pasiteiravau, kiek jam metų, Ogasas atsakė: „Aa, trisdešimt šešeri ar trisdešimt septyneri... Pala, kelinti dabar

metai?") Ogaso kelias į kognityvinę neurologiją buvo vingiuotas: prieš įstodamas į Bostono universitetą, jis bastėsi po Prancūziją ir Rusiją, pabuvo netgi Holivude, kur išmėgino savo jėgas rašydamas scenarijų, tačiau, kaip jis pats paaiškino, jį apsėdę polinkiai puikiai pritiko „mąstymui apie mąstymą".

„Grand Slam" žaidime Ogasui pasitaikė galimybė įsigilinti į savo ypatingą aistrą – sudėtingus žmogaus atminties procesus. Ogasas suprato, kad, varžydamasis su grupele televizijos viktorinų pusdievių, jis nusileis žinių ir proto galios srityse. Pagrindinis klausimas buvo, ar jam pavyks įveikti šį trūkumą ir paspartinti savo atmintį taikant neurologiją? „Supratau, kad „Grand Slam" bus dviejų skirtingų protų: galingų smegenų ir smegenų mokslo..., Supermeno ir Lekso Lutoro, epinis mūšis, – elektroniniu paštu parašė man Ogasas. – Tiek Bradas Rutteris, tiek Kenas Jenningsas iš prigimties apdovanoti galingais smegenimis, jų atminties ir problemų sprendimo žievinės konfigūracijos yra gerokai galingesnės ir veiksmingesnės už eilinių mirtingųjų. Aš pats esu mirtingasis – pavydus ir klastingas Leksas Lutoras." Savo smegenų pajėgumų trūkumą Ogasas ketino kompensuoti atkakliomis pastangomis. Iki savo pasirodymo „Grand Slam" žaidime likusius du mėnesius Ogasas paskyrė nuolatinėms protinėms treniruotėms. Jos iš dalies buvo skirtos išmokti naujų greitų būdų atsakyti į įprastinius „Grand Slam" klausimus, pavyzdžiui, jis įgudo padauginti dviejų skaitmenų skaičius iš vienuolikos (sudėti abu skaitmenis, o tada tarp jų įterpti sumą), žaibiškai padalinti skaičių stulpeliu ir mikliai išnarplioti anagramas. Pastarąja savo kūrybos technika Ogasas yra itin patenkintas. Atkreipkite dėmesį

į šią įžymybės vardo anagramą: IRPHLOSTANI. Ogasas pastebėjo, kad dėl akių sąveikos su smegenimis apdorojant tekstą smegenims paprasčiau įžvelgti atsakymą, jei žiūrima ne tiesiai į supainiotą žodį, o *virš* jo*.

Tačiau Ogaso „Grand Slam" strategijos svarbiausias dalykas buvo jo gudrus kelių lygmenų planas, kaip įsiminti įvairenybes. Iš esmės Ogasas suskirstė savo atminties skyrius, panašiai kaip kompiuterio atminties sistemą. Šios konfigūracijos žemiausiame informacijos lygmenyje, kurį Ogasas pavadino trečiuoju lygmeniu, buvo keturių tūkstančių nepatvirtintų faktų, kuriuos jis peržvelgė vieną kartą ir užšaldė savo giluminėje atmintyje, masyvas. Toliau atėjo eilė antrajam lygmeniui – grupei, kurią Ogasas pavadino „penki tūkstančiai faktų, kurių greičiausiai bus paklausta per „Grand Slam", bet jie man buvo nežinomi: „Nusivylusios namų šeimininkės", sriuba *vichyssoise*, Justinas Timberlake, Brettas Favre", ir taip toliau. Ogasas šiuos duomenis prilygino standžiojo disko failams, o kad jie nenugrimztų į užmarštį, jis juos peržvelgdavo kas savaitę. Aukščiausias – pirmasis – informacijos lygmuo, kurį Ogasas paruošė naujiems duomenims, buvo sudarytas iš 1 500 svarbiausių faktų: vietovių, JAV prezidentų, istorinių įvykių, kurie privalėjo nuolatos būti jo proto priešakyje, laikytis jo trumpalaikės atminties talpyklose. Ogasas norėjo, kad jo pirmojo lygio žinios būtų tarsi operatyvinė kompiuterio atmintis, kuri laikinai saugo duomenis, kad vartotojas akimirksniu galėtų juos pasiekti. Kad jo smegenys

* Atsakymas yra PARIS HILTON.

veiktų panašiai, Ogasas turėjo nuolatos kartoti šiuos faktus, netgi prieš pat viktoriną.

Vien tik sunkiai suvokiama Ogaso trišakė strategija, skirta dominuoti klausimų rungtyse, būtų privertusi bet kurį superblogiuką nubraukti puikybės ašarą. Tačiau, kaip ir visi Lekso Lutoro sukurpti pergalės prieš Supermeną planai, šis taip pat turėjo esminę ydą: jis buvo paremtas sparčia prieiga prie trumpalaikės atminties, nors naujausi tyrimai rodo, kad šis atminties tipas lengviausiai subyra susinervinus ar susidūrus su grėsme. Iš tikrųjų žalingas nerimo poveikis trumpalaikei atminčiai yra toks stiprus, kad visai neseniai, vadovaudamiesi šiuo pastebėjimu, psichologai padarė stulbinantį atradimą. Pasirodo, kuo esi protingesnis, tuo labiau esi linkęs susikirsti atlikdamas protines užduotis, kai prislėgia įtampa.

Tai gali paaiškinti Joshua Aronsonas, Niujorko universiteto psichologijos profesorius, tiriantis studentų nerimą šiems atliekant testus. Dešimtojo dešimtmečio viduryje, dirbdamas moksliniu darbuotoju Stanfordo universitete, Aronsonas su psichologe Claude Steele sukūrė novatorišką techniką, kaip sutrikdyti egzaminą laikančius studentus. Savo žymiajam eksperimentui atlikti Aronsonas su Steele pakvietė dvi Stanfordo bakalaurų grupes, kurios turėjo atlikti pusvalandžio trukmės rašytinį testą, sudarytą iš bakalauro bendrųjų įgūdžių egzamino žodinių klausimų. Abiejose grupėse buvo po lygiai baltaodžių ir juodaodžių studentų, visų jų intelekto lygis buvo beveik vienodas. Vienai grupei Aronsonas su Steele paaiškino, kad testas bus santykinai nereikšmingas „problemų sprendimo“ patikrinimas, ir studentai

pradėjo atsakinėti; kaip ir tikėtasi, tiek juodaodžių, tiek baltaodžių studentų rezultatai tokiomis sąlygomis buvo panašūs. Tačiau antrosios grupės egzaminavimas buvo kitoks. „Mes tiesiog pakeitėme psichologines aplinkybes, paskelbėme kitas priežastis, dėl kurių jie yra testuojami, – prisiminė Aronsonas. – Mes pasakėme, kad „tai bus jūsų smegenų zondas, pagal kurį mes nustatysim, kokie jūs protingi“. Egzamino užduotys buvo tokios pačios. Studentai buvo lygiai tokie pat protingi. Tačiau kiek pakeitus testo pristatymą, ūmai juodaodžiai studentai pasirodė žymiai prasčiau už baltaodžius – jie susikirto.

Taigi kas nutiko? Aronsono teigimu, pasakius, kad egzaminu bus nustatomas intelektas, juodaodžiams studentams ėmė veikti įskiepytas nerimą sukeliantis dirgiklis: mokydamiesi tokiame prestižiniame universitete, jie jautė stereotipinę nuomonę, kad juodaodžiai studentai yra ne tokie protingi kaip baltaodžiai. „Iš esmės tai sukėlė vertinimo baimę, – sakė man Aronsonas. – Nors pakeitimas visai nedidelis, jis sukelia milžiniškus vidinius išgyvenimus. Tarsi įjungtum šviesą – tam pakanka vos vienos kalorijos, bet nuo to viskas pasikeičia.“ Juodaodžių studentų nerimas nenusileisti baltaodžiams sukėlė sąmonės triukšmo pūgą, kuri jiems kliudė sutelkti dėmesį. „Tokiomis sąlygomis tenka dalinti dėmesį, – sakė Aronsonas. – Teisingai atsakinėti į klausimus yra viena, tačiau visai kas kita gintis nuo besiskverbiančių minčių ir nerimo dėl ateities: *Kas, jei pasirodysiu kvailas? Kokios prastų rezultatų pasekmės?* Žmonės, kurių neslegia šie rūpesčiai, mąsto tik apie vienintelį dalyką – *Kaip atlikti užduotį?*“ Bet kokiam protiniam darbui atlikti mums reikalinga prieiga prie to,

ką psichologai vadina „darbine atmintimi", – trumpalaikės protinės užrašinės, kurioje galima kaupti informacijos fragmentus ir spręsti problemas. Tačiau darbinė atmintis yra ribotas įrankis, o puolančiam nerimui užraukus jos kanalą, mes dėl to tampame mažiau protingi, nei išties esame.

Tai ir nutiko juodaodžiams studentams: nors priminimas apie neigiamus intelekto stereotipus buvo itin nežymus, nuo jo apniko mintys, apsunkinusios darbinę atmintį. Aronsonas su Steele šį efektą pavadino „stereotipų grėsme", nors tai lygių galimybių pasekmė. Jis paveikia ne tik diskriminaciją kenčiančias grupes, tokias kaip moterys ir mažumos – jis gali smogti ir vyrams. Vieno savo tyrimo metu Aronsonas surengė aštuoniolikos klausimų egzaminą mišrioms baltaodžių ir rytiečių studentų grupėms. Baltaodžiai studentai, kuriems buvo pasakyta, kad testas yra matematinio rytiečių pranašumo tyrimo dalis, atsakė vidutiniškai į tris klausimus mažiau nei baltaodžiai studentai iš kontrolinės grupės.

Konfliktas tarp nepageidaujamo nerimo ir trumpalaikės darbinės atminties ne tik sukelia kūniškus nerimo pojūčius, bet ir verčia užsikirsti atliekant protines užduotis: tarsi mėgintume blaiviai mąstyti ir tuo pačiu mintyse svarstytume apie kelis nesusijusius dalykus. O 2005 metais psichologės Sian Beilock atliktas tyrimas parodė, kad tai ypač neigiamai atsiliepia siekiantiesiems akademinių aukštumų, nes galvoti žmonės, spręsdami problemas, taiko sudėtingesnes darbinę atmintį apkraunančias strategijas. Atlikdama savo eksperimentą Beilock suskirstė bakalauro studijų studentus į dvi grupes pagal jų darbinės atminties

pajėgumus ir pateikė jiems matematikos testą. Kai tyrimo dalyviai laikė egzaminą niekuo nerizikuodami, stiprią darbinę atmintį turinčių „galvočių" grupė, kaip ir buvo galima numanyti, aplenkė silpnesnės darbinės atminties grupę. Tačiau kai Beilock antrąkart pateikė abiem grupėms tą patį testą, tik tuokart pridūrė, kad jų laukia piniginis prizas, ir patikino, kad darbus vertins matematikos profesorių komisija, įvyko stebėtinas reiškinys: silpnesnę atmintį turinčios grupės rezultatai išliko nepakitę, o stipresnės atminties grupės rezultatai nusirito iki pirmosios grupės lygio. Stipresnės darbinės atminties grupės „galvotumas" lėmė jų polinkį palūžti nuo įtampos: jų protinės užrašinės ūmai prisipildė nerimo dėl rezultatų, o tai trukdė jiems išnaudoti savo potencialą. Kaip Beilock su bendraautoriumi Thomasu Carru rašė viename straipsnyje: „Aukščiausios kvalifikacijos individams dėl galimų rezultatų kylanti įtampa kliudo jų pasisekimui, sueikvodama darbinės atminties pajėgumus, nuo kurių priklauso jų geresni rezultatai".* Kitaip tariant, protingi žmonės yra linkę susikirsti.

Tokie psichologai, kaip Aronsonas, bent jau studentams sukūrė daug naudingų strategijų kovoti su testų keliama baime ir stereotipų grėsme. Viena iš akivaizdžiausių struktūrinių priemonių yra mokyti studentus susitelkti į jiems pateiktą išorinę užduotį, o ne į vidines emocijas ir nerimą. Netgi stipriai dėl egzamino

* Dėl šios priežasties Beilock ir daugelis kitų teigia, kad labai įtempti testai, tokie kaip SAT (mokymosi pasiekimų testas), nepatikimai nustato tikruosius protinius gebėjimus – jie tiesiog išmatuoja studento sugebėjimą laikyti labai įtemptus testus. Taip pat yra teigiančių, kad demografiniai SAT klausimai turėtų būti pateikti jo *pabaigoje*, o ne pradžioje, kad prieš egzaminui prasidedant nebūtų primenama apie grėsmingus rasinius ar lyčių stereotipus.

nerimaujančių studentų rezultatai neretai gali gerokai šoktelėti į viršų, jeigu jie nukreipia savo dėmesį nuo išpūsto nuogąstavimo dėl rezultatų į jiems prieš akis esantį konkretų klausimą. Vienas iš būdų tai palengvinti yra atrasti subtilių priemonių, kaip parodyti mokiniams, kad jų testų rezultatai neatskleidžia jų asmenybės. „Tokio pobūdžio teiginiai skamba taip: „Čia į tave bus žiūrima kaip į atskirą asmenybę, o ne vien atsižvelgiama į tavo protą, – sakė man Aronsonas. – Tyrimai rodo, kad, jei suteiki mokiniams progą parašyti ar pasisakyti apie su akademiniais pasiekimais nesusijusius dalykus: apie jų humoro jausmą, sportinius ar muzikinius sugebėjimus, jie gauna aukštesnius pažymius." Kitas veiksmingas metodas yra parodyti mokiniams, kad protiniai sugebėjimai yra lankstūs, pasistengus juos galima ugdyti. Aronsono tyrimas atskleidė, kad mokiniai, kurie skatinami tikėti, kad mokydamiesi jie gali pasiekti geresnių testų rezultatų, yra linkę laikyti egzaminus iššūkiu, o ne grėsme, ir jų rezultatai būna geresni, o nerimas mažesnis nei tų, kurie mano, kad protiniai sugebėjimai yra iškalti akmenyje. „Tai skatina mokinius save ugdyti kaip nebaigtą meno kūrinį, – pasakojo Aronsonas. – Mane žavi ši mintis."

Tačiau Ogasui postulatų ir intelekto teorijų nepakako, kad jo žaibiška darbinė atmintis veiktų visu greičiu „Grand Slam" žaidime. Po nesėkmės „Milijonieriuje" jis suprato, ką reiškia psichologinis pakrikimas nuo įtampos. „Pasižiūrėjus įrašą, kaip aš atsakinėju į milijono dolerių vertės klausimą, matyti, kad aš akivaizdžiai nervinuosi, spurdu ant kėdės, raunuosi plaukus, – pasakojo Ogasas. – Didžiulis emocingumas sutrikdė mano gebėjimą priimti sprendimus." Jis nenorėjo, kad tai pasikartotų. Kitąkart

Ogasas ketino imtis tiesioginių veiksmų, kad suvaldytų savo nerimą, – ne stengsis jį panaikinti, o mėgins su juo *bendradarbiauti.*

Taip atrodo jūsų liepsnojančios smegenys

Apskritai kalbant, mąstyti apie problemų sprendimą, tvyrant įtampai, galima teisingai ir neteisingai. Kad tai suprastume, pažvelkime į dvi visiškai skirtingas lėktuvų kabinas. Pradėsime nuo neteisingo būdo. Vėlų apsiniaukusį 1972-ųjų gruodžio 29-osios vakarą „Eastern Air Lines“ bendrovės 401 reiso lėktuvui leidžiantis Majamio tarptautiniame oro uoste, įgula pastebėjo, kad neįsižiebė žalia indikatoriaus šviesa, rodanti, kad lėktuvo važiuoklė nuleista iki galo. Tai galėjo reikšti du dalykus: arba perdegė lemputė, arba sugedo važiuoklės mechanizmai, o pastaruoju atveju ją reikėjo nuleisti rankiniu būdu. Patyręs kapitonas Robertas Loftas pasuko lėktuvą vakarų kryptimi virš tamsumų apgaubtos Evergleidso šlapynės ir, pakėlęs jį iki šešių šimtų metrų aukščio, įjungė autopilotą, kad jo kabinos trijų narių įgula galėtų išspręsti dilemą. Vienas įgulos narys nusileido į avionikos skyrių apžiūrėti važiuoklės įrangos. Kiti du tyrinėjo kabinos indikatoriaus mechanizmą. Tarp skaitytojų esantys matematikos ekspertai jau sumojo, kad neliko nė vieno žmogaus, kuris stebėtų, kur skrenda lėktuvas. Dėl to niekas nepastebėjo, kaip vienas įgulos narys netyčia stumtelėjo vairaratį, taip išjungdamas autopilotą ir nukreipdamas lėktuvą nepastebimai leistis. Be to, niekas neišgirdo iš inžinieriaus pulto skambančio perspėjimo apie pavojingai mažą

aukštį. Įgula buvo taip įnikusi taisyti sugedusią lemputę, kad nepastebėjo, jog aukštis mažėja, kol nuo pelkės paviršiaus juos skyrė vos keli metrai. Tada jau buvo per vėlu. Lėktuvui vis dar skriejant 365 kilometrų per valandą greičiu, jo kairysis sparnas rėžėsi į vandenį ir užsiliepsnojęs lėktuvas staigiai apsivertė kūliu. Iš 176 keleivių gyvi liko 75.

Liūdniausia, kad tai nebuvo išskirtinis įvykis. Tiesą sakant, panaši avarija įvyko 1978-aisiais vos už kelių kilometrų nuo mano namų Portlande, Oregono valstijoje. „United Airlines" bendrovės 173 reiso įgula buvo taip įnikusi šalinti eilinį žalio važiuoklės indikatoriaus gedimą, kad per valandos trukmės skrydį nekintančia trajektorija greta miesto jų „Douglas DC-8" lėktuvui tiesiog baigėsi kuras ir jis nukrito ant žemės. Polinkis taip įsitraukti į sprendimą, kaip išvengti gresiančios nelaimės, kad net *užmirštama pilotuoti lėktuvą,* yra toks dažnas (ypač besimokančių pilotų gretose), kad karinių pajėgų lakūnai šį reiškinį yra praminę „degančiu šalmu". Susidūrus su stresą keliančiais keblumais, baimė gali taip nukreipti piloto dėmesį į gresiantį pavojų, kad jis nebestebi jį supančios aplinkos. Jis praranda ryšį su padėtimi. Jis įninka spręsti problemą ir tampa nebepaslankus. Jis sudirgsta ir tampa impulsyvus, ima reaguoti, kaip yra sakęs vienas psichologas, „guviai, bet neapgalvotai". Kone matyti, kaip jam iš ausų rūksta dūmai*. Papulti į „degančio šalmo" spąstus yra lengva, bet tai siaubingas (ir retkarčiais tragiškas) būdas spręsti

* Panaši bėda, vadinama „smegenų sąstingiu", kartais ištinka parašiutininkus, kai neišsiskleidžia jų pagrindinis parašiutas: jie taip aklai susikaupę jį išnarplioti, kad pamiršta išskleisti atsarginį parašiutą ir mirtinai prisitrenkia.

problemą, kai ima svilti padai. Geresnis pavyzdys yra „United Airlines“ bendrovės 232 reiso lėktuvas, kuris 1989-ųjų liepos 19-ąją pagal įprastą tvarkaraštį pakilo iš Denverio tarptautinio oro uosto ir po dviejų valandų nusileido, taip atlikdamas legenda tapusį šiuolaikinės aviacijos žygdarbį. 15 val. 16 min. centrinės laiko juostos laiku, kapitonui Alui Haynesui pilotuojant lėktuvą DC-10 su jame pietaujančiais keleiviais žydra padange virš Ajovos valstijos kukurūzų laukų, staiga lėktuvą sudrebino nugriaudėjęs sprogimas. Iš pradžių Haynesas, „United“ oro linijose išdirbęs daugiau nei trisdešimt metų, pamanė, kad lėktuve įvyko teroristinis išpuolis. „Dar niekados skrisdamas nebuvau girdėjęs nieko panašaus, tai buvo milžiniškas sprogimas, – pasakojo man Haynesas iš savo namų Sietle. – Jis buvo toks garsus, kad pamaniau, jog tai bomba.“ Iš tiesų viskas buvo gerokai kebliau. Haynesas su savo įgula netrukus įsitikino, kad tai ne bombos sprogimas, todėl pamanė, kad kažkodėl ėmė nebeveikti vienas lėktuvo variklių. Kaip įmanoma ramesniu balsu Haynesas ėmė vidiniu ryšiu raminti keleivius, kad viskas yra gerai, – juk lėktuvas gali kuo puikiausiai skristi ir su dviem varikliais. Išjungęs mikrofoną jis ėmė ruoštis išjungti nebeveikiantį variklį. Kaip tik tada antrasis pilotas Williamas Recordsas pranešė Haynesui pribloškiančią žinią. „Alai, – tarė jis, – lėktuvas nebevaldomas.“

Atsigręžęs Haynesas žvilgtelėjo į Recordsą ir išvydo keistą, sunkiai suvokiamą vaizdą: Recordsas laikė pritraukęs vairaratį iki galo link savęs ir kairėn, bet lėktuvas leidosi ir krypo dešinėn. Tai buvo beveik neįmanoma. Nors tuo metu įgula to dar nežinojo, jų lėktuvas patyrė tokį neįprastą gedimą, kad jis net nebuvo

įtraukiamas į aviatorių mokyklos pamokas: lūžusio turbinos disko sukeltas uodegos variklio sprogimas prakiurdė hidraulinės sistemos vamzdelius, kuriais buvo kraipomos visos lėktuvo valdymo dalys, tokios kaip uodegos vairas ir sparnų skersvairiai, ir dėl to lėktuvo nebebuvo įmanoma suvaldyti. „Netekome absoliučiai visų lėktuvo kontrolės įrankių, – paaiškino Haynesas. – Vėliau buvo nustatyta, kad tokio gedimo tikimybė yra dešimt minus devintuoju laipsniu – viena iš milijardo. Taip tiesiog neturi nutikti." Dėl to Haynesas su savo įgula pateko į nesuvokiamai siaubingą bėdą. Per visą aviacijos istoriją nebuvo nustatyta procedūra, kaip susidoroti su juos užklupusia problema. Vienuolikos kilometrų aukštyje įgula turėjo kuo skubiau sugalvoti, kaip saugiai nutupdyti nevaldomą lėktuvą su beveik trimis šimtais žmonių, neturėdama jokio supratimo, kaip juos išgelbėti.

Nuo pat jų sunkumų pradžios akimirkos 232 reiso įgula ėmė darbuotis nepriekaištingai ramiai. „Mes reagavome nemąstydami apie padėties rimtumą ar gresiančias pasekmes, – sakė Haynesas. – Tiesiog turi susidoroti su problema. Laikyk lėktuvą tiesiai, skrisk, kol nepasieksi žemės – toks buvo mąstymo procesas." Kadangi sprogimas pažeidė uodegą, lėktuvas nenumaldomai veržėsi dešinėn ir būtų apsivertęs, todėl pirmoji jų užduotis buvo vėl jį ištiesinti. Įgula netrukus pastebėjo, kad vis dar gali valdyti ant abiejų sparnų likusių variklių galią (tai buvo bene *vienintelis* dalykas, kurį jie vis dar galėjo valdyti), tad Haynesas išsyk prigesinęs kairįjį variklį ir padidinęs dešiniojo variklio galią ištiesino lėktuvą. Haynesas nedelsdamas paprašė pasiūlymų, kokių veiksmų imtis toliau. „Nenuleidome rankų, nes dirbome

išvien, – pasakojo jis. – Jei kam nors šaudavo mintis, mes ją išbandydavom. Yra kapitonų, kurie tiesiog neklauso patarimų, bet jei taip būtų buvę mūsų atveju, manau, lėktuvas būtų sudužęs, nes jo kapitonas nė velnio nesuprato, kas dedasi."

Haynesas, jo pagalbiniai pilotai ir salone keliavęs skrydžių instruktorius (savo noru atėjęs į kabiną ir pasiūlęs pagalbą), taikydami bandymų ir klaidų metodą, atrado būdą, kaip valdyti lėktuvą naudojantis tik variklių galios svirtimis. Šį būdą Haynesas prilygino nuo stataus kalno riedančio automobilio vairavimui darinėjant jo dureles. Haynesas paaiškino: „Svarbiausia buvo judinti svirtis reaguojant į lėktuvo judesius. Panorėjus sukti kairėn, tiesiog reikėjo padidinti dešiniojo variklio galią. Jei imdavo leistis variklio nosis, reikėjo pastumti abi svirtis į priekį, kad ji imtų kilti." Taip svirduliuodamas 232 reiso lėktuvas įveikė vingrų kelią iki Su Sičio oro uosto. Nuostabiausia, kad, likus kelioms sekundėms iki neabejotinai sunkaus nusileidimo, Haynesas netgi sugebėjo pašmaikštauti. Kai Su Sičio oro uosto skrydžių vadovas pranešė Haynesui, kad 232 reiso lėktuvui „galima leistis ant bet kurio tako", Heynesas sukikeno ir atsakė: „Nejaugi būtina leistis ant tako?"

Hayneso žodžiai buvo pranašiški – įgulos ramybė negalėjo pakeisti likimo valios. Lėktuvui DC-10 tūpiant ant nusileidimo tako, jo nosis staiga nusviro žemyn ir įgula to jau nebegalėjo pakeisti. Pirmasis asfaltą palietė dešinysis lėktuvo sparnas, pasipylė kuras, pažiro kibirkštys. Jis braukė per taką tarsi degtukas per švitrinį popierių. Kai reaktyvinio lėktuvo nosis rėžėsi į žemę, iš jo pliūptelėjo liepsna. Kabina su trenksmu nulūžo nuo fiuzeliažo

ir sukdamasi nuskriejo į gretimą kukurūzų lauką, o Haynesas, susitrenkęs galvą, neteko sąmonės. Smūgio būta tokio stipraus, kad keleiviai negalėjo nulaikyti nevaldomai besiplaikstančių rankų ir kojų. Tačiau dauguma skridusiųjų 232-uoju reisu išgyveno: iš 296 keleivių ir įgulos narių gyvi liko 185. Haynesas ir jo įgula, spaudžiami žūtbūtinės įtampos, sugebėjo išmąstyti, kaip išspręsti dilemą, nors dauguma pilotų tokią padėtį būtų laikę beviltiška. Tiesą sakant, nė vienam DC-10 lėktuvo pilotui, po to ne kartą bandžiusiam pakartoti šį žygdarbį skrydžio imitatoriumi, kai nerizikuojama niekieno gyvybe ir yra marios laiko sugalvoti strategiją, nepavyko to padaryti. Hayneso įgula didžiulės baimės akivaizdoje atrado vieną iš milijono problemos, kurios tikimybė viena iš milijardo, sprendimų.

Tai dvi mąstymo spaudžiant įtampai priešingybės: Alo Hayneso būdas ir „degančio šalmo“ būdas. Pirmasis yra atviras ir lankstus, o antrasis – siauras ir sustabarėjęs. Pirmuoju atveju stebima, kas vyksta supančiame pasaulyje, antruoju – susitelkiama tik į didžiausios skubos reikalaujantį pavojų. Pirmasis būdas yra realistiškas, kitas – pašėlęs ir neapgalvotas, o svarbiausia – pirmasis yra veiksmingas, o antrasis – ne. Abiejų lėktuvų įgulos susidūrė su baime – kaipgi kitaip? Tačiau svarbiausia buvo tai, kuria linkme ją nukreipė jų kapitonai.

Kai Ogi Ogasas, atsakinėdamas į finalinį „Milijonieriaus“ klausimą, pradėjo dvejoti, jam pasireiškė klasikinis „degančio šalmo“ sindromas. Augant ant kortos pastatytai sumai jis palaipsniui ėmė mąstyti vis skubočiau ir migločiau, viršų ėmė imti nerimas. „Mano sąmonė susitelkė į vienintelį atsakymo

variantą, – prisiminė Ogasas. – Nors ir turėjau atsakymą, negalėjau nuvyti minties apie pasitraukimą. Taip pabūgau, kad negalėjau atsipeikėti." Tačiau „Grand Slam" viktorinoje Ogasas norėjo mąstyti taip, kaip Alas Haynesas: blaiviai, apdairiai, susitelkus į užduotį, lanksčiai. Užsibrėžęs šį tikslą, Ogasas ėmėsi mokytis, kaip mąstyti bijant – tai svarbus skirtumas. Ogasas, kaip ir Haynesas DC-10 kabinoje, niekada nesistengė *nebijoti*, nes šis užmojis būtų buvęs nereikalingas ir beprotiškas. Didelė baimė ir nerimas gali kliudyti blaiviai mąstyti, bet, kaip matėme anksčiau, per maža baimės dozė mąstymui kenkia tiek pat, kiek ir jos perteklius. Ogasui *reikėjo* baimės.

Dėl to jo emocinio pasirengimo uždavinys buvo išmokti ne to, kaip nuginti baimę, bet kaip ją nukreipti naudinga linkme. Jo žodžiais tariant, jis siekė tapti „migdolinio kūno užkalbėtoju". Ogasas sakė: „Supratau, kad „Grand Slam" žaidime man teks sugebėti atlikti protinius veiksmus streso sąlygomis, todėl ir treniravausi streso sąlygomis." Nenukrypdamas nuo jam įprastos maniakinio perteklinio pasirengimo strategijos, Ogasas pasinėrė į emocines pratybas, ėmėsi protinių treniruočių didelio nerimo sąlygomis. Idant pasiruoštų stresui, kylančiam žiūrovų akivaizdoje, Ogasas vaikštinėjo po įvairias žmonių pilnas viešas Bostono vietas ir tiesiog imdavo garsiai kalbėti. Viešajame Bostono parke jis atbulai kartojo prezidentų vardus. Centrinės sankryžos rajono „Macy" parduotuvėje jis mokė klientus, kaip traukti kvadratinę šaknį. Kaip jis buvo numatęs, jam ši patirtis buvo tokia pat siaubinga, kaip ir nekaltiems praeiviams, kurie norėjo tik nusipirkti kojinių porą, o ne iš keisto burbančio vyro mokytis Prancūzijos

istorijos. „Mane varstė žvilgsniais, bet aš to ir siekiau, – prisiminė Ogasas. – Niekada nedarau nieko panašaus, kad taip pasirodyčiau viešumoje, tad pirmus kelis kartus mane blaškė emocijos. Tačiau po dar kelių kartų tiesiog pripratau."

Didžiąja dalimi Ogaso emocinis pasirengimo „Grand Slam" laidai režimas, kaip ir pasiruošimas „Milijonieriui", buvo paremtas neurologija. Pavyzdžiui, pradėjęs kalti įvairius faktus, Ogasas mėgdavo priplempti tokį kiekį kavos, kad nuo jo būtų ėmęs purtytis net raganosis. Ši procedūra turėjo konkretų tikslą – pripratinti smegenis mąstyti nervinantis. „Visa tai dariau dėl vadinamosios „būsenos sužadinamos atminties", – aiškino jis. – Lengviausia ką nors prisiminti, kai esi tokios pačios būsenos, kaip ir tuomet, kai tai sužinojai. Taigi, gėriau kavą, kad sudirginčiau emocijas, nes konkrečiai norėjau įgusti greitai prisiminti informaciją panašiomis sąlygomis." Savo migdolinio kūno treniruočių programos pabaigai Ogasas sukūrė meditacinę techniką, kuri turėjo padėti atvėsinti smegenis per pertraukas tarp viktorinos raundų: jis mokėsi sutelkti dėmesį į kvėpavimą, kartodamas raminančią mantrą, kuri, kaip jis mane patikino, nebuvo „nei keista, nei primenanti maldą".

Tai, kaip ir didžioji Ogaso pasirengimo dalis, buvo gana radikalu, gerokai per stipru „kasdieniam vartojimui". Tačiau retkarčiais būtent kraštutinumai aiškiausiai parodo tiesą: tvirto mąstymo svylant padams ugdymo esmė nėra bebaimis mąstymas – tai mąstymas *išvien* su baime. Po dviejų mėnesių nuolatinio įvairenybių mokymosi, viešo nusižeminimo, migdolinio kūno užkalbėjimo ir šeimos kantrybės išbandymo Ogasas galiausiai pasiruošė revanšui. Atėjo metas žaisti „Grand Slam".

Leksas Lutoras prieš Supermeną

Akimirką, kai Ogi Ogasas pirmą kartą žengė ant šokių aikštelę primenančios „Grand Slam“ scenos, jį apniko siaubinga nuojauta, kad jo įsivaizduotas pergalingas sugrįžimas į viktorinų pasaulį yra pasmerktas apgailėtinai subliūkšti. Vėl patekus į televizijos kamerų ir ūžiančių žiūrovų apsuptį, Ogasui prieš akis šmėkštelėjo karštoji „Milijonieriaus“ kėdė, ir jo migdolinis kūnas sukėlė baimės audrą. Tačiau tuokart Ogasas jau turėjo naujų kozirių savo kognityvinėje malkoje. Laidos rengėjams pasiruošus pradėti, Ogasas švelniai užmerkė akis ir ėmė mintyse kartoti savo mantrą. Jo širdies plakimas pamažu sulėtėjo. Jis išleido iš savo sistemos adrenaliną. Kai įsižiebė šviesos ir rengėjai jį pakvietė žengti į priekį, Ogasas atrado tokią laikyseną, kurios laikėsi per visą „Grand Slam“ žygį: sukryžiuotos rankos, bejausmis veidas, tiesiai priešais save nukreiptas ledinis žvilgsnis.

Pirmajame turnyro raunde Ogaso priešininkė buvo Nancy Christy, aštuntų klasių mokytoja ir buvusi „Milijonieriaus“ nugalėtoja. Nuo pirmųjų jų susitikimo sekundžių tapo visiškai aišku, kad Christy praleido gerokai mažiau laiko parduotuvėse bliaudama JAV prezidentų vardus. Pasirengimo atžvilgiu Ogasas buvo tarsi iš kitos planetos. Ogasui beriant atsakymus, kurių dauguma buvo iš sparčiosios pirmojo lygmens atminties saugyklos, Christy sunkiai sekėsi mąstyti tiksint laikrodžiui. Christy, pralaimėjusi įvairenybių raundą šešiolika sekundžių, matematikos raunde buvo sutrikusi, paeiliui neatsakė į keletą klausimų, tokių kaip „padalinkite Natalie Merchant grupės maniakų skaičių iš

vaikinų, sudarančių grupę NSYNC, skaičiaus"*. Tuo tarpu Ogasas spoksojo tuo pačiu ramiu žvilgsniu. „Jis – mašina", – į kameras užkulisiuose, linksmai gūžtelėjusi pečiais, pasakė Christy. Finalinio raundo pabaigoje, dūmams išsisklaidžius, Ogasas nurungė Christy 110 sekundžių.

Jo kitas išbandymas nebuvo toks lengvas. Kitos dienos ketvirtfinalio raundui Ogasas ištraukė varžovą, vien nuo kurio vardo silpnesniems žaidėjams gyslose stingsta kraujas, – Bradą Rutterį. „Jo prisibijojo visi, – prisiminė Ogasas. – Tas žmogus – pabaisa. Jis varo nerimą." Trumpai apžvelgkime Rutterio pasiekimus. Bičiuliškas ištįsėlis Rutteris dar 2000 metais, būdamas dvidešimt dvejų, viktorinoje „Jeopardy!" skynė vieną pergalę po kitos. Tarp jo pergalių ir laimėjimas 2005 metais vykusiame Didžiajame čempionų turnyre, kuriame varžėsi 145 dalyviai. Šiame turnyre, skindamasis kelią link pusantro milijono dolerių didžiojo prizo, jis sutriuškino keletą daugkartinių čempionų, tokių kaip Kenas Jenningsas. Iki susitikimo su Ogasu „Grand Slam" laidoje Rutteris nebuvo pralaimėjęs nė vienos viktorinos. Daugelis jį laiko geriausiu visų laikų „Jeopardy!" dalyviu, o dėl bendros laimėtos 3 270 102 dolerių sumos jis tituluojamas daugiausia Amerikos viktorinose laimėjusiu žmogumi**. Trumpai tariant, Bradas Rutteris buvo viktorinų Supermenas.

Tačiau Ogasui didžiausias Rutterio metamas iššūkis buvo šis: atrodo, jam sekėsi *geriau mąstyti* streso sąlygomis. „Nemanau,

* Atsakymas: 2 000.

** Rutterį jau aplenkė Kenas Jenningsas, kurio bendrų laimėjimų suma po 2008-ųjų pasirodymo laidoje „Ar tu protingesnis už penktoką?" pasiekė 3,6 milijono dolerių.

kad esu protingesnis už kitus gerai pasirodžiusius „Jeopardy!" laidoje, tiesiog, mano manymu, man geriau sekasi pakelti įtampą", – sakė man Rutteris. Jo nuomone, pasirodymo televizijos žaidime keliamas jaudulys padeda jo smegenims pasiekti vis naujas aukštumas. „Žaisdamas „Jeopardy!" prisimenu tai, ko niekaip nesugebėčiau prisiminti, jei žiūrėčiau viktoriną per televizorių, – sakė jis. – Adrenalinas padeda man susikoncentruoti." Kaip pavyzdį, Rutteris pateikia nutikimą iš Didžiojo čempionų turnyro, kurį jis vadina „prasčiausiu savo žaidimu". Prasidėjus finalinei kovai, Rutteris buvo nusiritęs į žemą trečią vietą, tad viltis nugalėti buvo labai blanki. Alexas Trebekas pasufleravo: „Šios Viduržemio jūros salos pavadinimas skamba taip pat, kaip prezidentas Garfieldas pravardžiavo savo žmoną." Klausimas Rutterį suglumino. „Tariau: „Ką gi, kurios Viduržemio jūros salos pavadinimas skamba taip, kaip moters vardas?" – prisiminė jis. – Parašiau „Malta", bet žinojau, kad esu neteisus." Staiga jo atmintyje šmėkštelėjo Amerikos pirmųjų ponių vardų sąrašas. „Išvydau vardą Lukrecija ir likus vos dviem sekundėms išbraukiau žodį „Malta" ir brūkštelėjau „Kreta", – pasakojo jis. – Tik pamanykit – kiti du žaidėjai suklydo, o aš atspėjau, ir už tai esu dėkingas tik adrenalinui." Rutteris laimėjo žaidimą vieno dolerio persvara.

Antgamtinis Rutterio gebėjimas susikaupti svylant padams privertė Ogasą sapnuoti košmarus; jis šią dvikovą laikė svarbiausiu jo kognityvinio pasirengimo išbandymu. Jų skirtumai akivaizdžiai pasirodė jiedviem išėjus vienam priešais kitą: Rutteris, iš prigimties superkompiuteris, tingiai susikišo rankas į

kišenes, o apsėstas klastūnas Ogasas sukryžiavo rankas ant krūtinės ir nutaisė velnišką žvilgsnį. Mačas prasidėjo nesėkmingai: mat Rutteris mikliai vieną po kito bėrė teisingus atsakymus ir laimėjo bendrojo pobūdžio klausimų raundą devyniolika sekundžių. Ogaso antakius suraukė nerimo dvelktelėjimas. Tačiau skaičiavimo ir logikos raunde Ogasas pasirodė kaip reta puikiai. Kai vedėjas paklausė: „Kokia x vertė formulėje: 3x +10 = 2x + 50“, Ogasas kone išsyk šūktelėjo teisingą atsakymą (keturiasdešimt), o Rutteris, pats pripažįstantis, kad yra silpnas matematikas, siaubingai vargo. Ogasas buvo pranašesnis trisdešimt devyniomis sekundėmis. Per pertrauką užkulisiuose Ogasas, patenkintai šypsodamasis, pasakė į kamerą: „Bradas skaičiuoja kaip maža mergaitė. Jam nėra prošvaisčių mane nugalėti.“ Tačiau trečiajame raunde Rutteris vėl išsiveržė į priekį, nors Ogasas paleido į kovą gudriausius kognityvinius triukus. „Bradas Rutteris buvo šaltas kaip sušiktas ledas, – sakė man Ogasas. – To vyruko neįmanoma išgąsdinti. Jis mane vijosi kaip prakeiktas liūtas.“ Rutteris laimėjo raundą keturiolika sekundžių.

Dėl to lemiamame finaliniame raunde turėjo vykti lygus mūšis: Ogasas sukaupė trisdešimt devynių sekundžių persvarą, o Rutteris turėjo trisdešimt tris. Žinoma, šioje komiksų žurnalų dalyje ryžtingai nusiteikęs Supermenas pasisemia jėgų iš savo neišsenkančio vyriškos gyvasties šaltinio ir sužlugdo Lekso Lutoro planus užvaldyti pasaulį. Tačiau staiga „Grand Slam“ žaidimo scenoje kažkas labai pasikeitė. Atrodė, kad Supermenas *nervinasi.* Nors Ogasas – vaikinas, prieš metus negalėjęs ramiai nusėdėti karštojoje „Milijonieriaus“ kėdėje – toliau spoksojo

tuščiu žvilgsniu, Rutteris muistėsi ir lingavo. Jis raukėsi kaskart prašovęs atsakyti. Jo akys vis dirsčiojo į laikmatį. Neilgai trukus Ogasas išsiveržė keturiasdešimt penkiomis sekundėmis į priekį ir nieku gyvu nesiteikė jų iššvaistyti. Ilgainiui Rutteriui pavyko žaibiškai spurtuoti, bet jau buvo per vėlu. Rutterio laikui išsekus, Ogasas mostelėjo kumščiu į viršų ir nerangiai apsisukdamas iš džiaugsmo riktelėjo „Taip!“ su tokiu pat pasiutimu, kaip rėkė „Po velnių!“ po finalinio „Milijonieriaus“ klausimo. Neurotiškasis kalikas Ogi Ogasas tapo pirmuoju per visą Amerikos istoriją daugiausia laimėjimų sukaupusį viktorinų čempioną nurungusiu žmogumi. „Mano pasiruošimas pasitarnavo kuo puikiausiai, – vėliau didžiavosi Ogasas. – Kai užlipau ant scenos ir žaidžiau, nė sykio nepajutau nei streso, nei įtampos. Buvo visiškai priešingai nei „Milijonieriaus“ finale.“

Po kovos su Rutteriu Ogaso pusfinalio mačas prieš žaidimo „Dvidešimt vienas“ virtuozą Davidą Leglerį buvo tarsi pasivaikščiojimas paplūdimiu. Abiejuose pirmuosiuose jų susirėmimo raunduose Ogasas atsakė teisingai į visus savo klausimus ir, berdamas druską ant žaizdos, po kiekvienos pergalės kilsteldavo į viršų kumštį, vildamasis išmušti Leglerį iš vėžių. Jo sumanymas suveikė: Ogasas sutriuškino Leglerį pusantros minutės atotrūkiu. Klastingasis neurologas jau buvo įveikęs tris viktorinų gigantus, kurių bendra ankstesniuose žaidimuose laimėta suma buvo 6 035 102 doleriai. Tarp Ogaso ir saldaus garbės susigrąžinimo liko stovėti vienintelis žmogus – žymiausias viktorinų čempionas pasaulyje Kenas Jenningsas.

Supermenas II: revanšas

Jei net pats Dievas būtų nutaręs paskirti ramią popietę tobulam televizijos viktorinų dalyviui sukurti, netgi jam būtų tekę pavargti, kad sukonstruotų geresnę žmogaus pavidalo atsakinėjimo į klausimus mašiną nei Kenas Jenningsas. Šis guvus ir visada malonus, milžiniškus informacijos kiekius sugeriančiomis smegenimis žmogus neturėjo nė vieno trūkumo. Be to, po 2004-aisiais iš eilės laimėtų septyniasdešimt keturių „Jeopardy!" viktorinų pasirodyti prieš gyvą auditoriją Jenningsui buvo visiškai nė motais. Jis buvo tarsi genialus mormonų buldozeris.

Tačiau per pirmuosius du „Grand Slam" raundus prieš Ogasą atrodė, kad Jenningsas pagaliau įsirėžė į nepajudinamą kliūtį. Ogasas su Jenningsu pradėjo žaibišku tempu, neatsilikdami vienas nuo kito: pasibaigus pirmajai susirėmimo kovai, Ogasas pirmavo vos 0,14 sekundės. Minia kaukdama pritarė tokiam žaidimui. Skaičiavimo ir logikos raundas taip pat baigėsi įtemptomis lygiosiomis. Keletą stulbinančių akimirkų atrodė, kad karštakošis mokslininkas gali nugalėti stipriausią Amerikos viktorinų ekspertą ir palaimingai atpirkti „Milijonieriuje" patirtą krachą.

Tada ratai ėmė klibėti. Tai nutiko dėl dviejų priežasčių. Pirmiausia „Grand Slam" rengėjai pridėjo papildomą raundą apie populiariąją kultūrą, kad pailgintų finalinį žaidimą. Ogasas, neturintis nė vieno televizoriaus, buvo sutriuškintas: paklaustas: „Kuri žvaigždė kanalo „Showtime" laidoje „Stora aktorė" tikina atsikračiusi trisdešimt keturių kilogramų, naudodamasi Jenny Craig programa", Ogasas atrodė toks sutrikęs, tarsi vedėjas būtų

perskaitęs klausimą rumunų kalba. Tačiau pagrindinio savo nuopuolio kaltininko – tvarkaraščio – Ogasas negalėjo suvaldyti. „Man buvo pranešta, kad laidą įrašinės ryte, todėl rengdamasis aš pripratau prie griežto miego režimo, – aiškino jis. – Aš kasdien kėliausi penktą ryto ir ėjau gulti dešimtą, kad laidos filmavimo metu mano protiniai pajėgumai būtų aktyviausi." Tačiau kai Ogasas atvyko, jį pribloškė žinia, kad įrašinėjama bus vakarais. Ogasas tris naktis stengėsi priprasti prie naujo paros ritmo, per prievartą mėgino neužmigti iki antros valandos nakties, lįsdamas po šaltu dušu, bet vis vien atsibusdavo pusę šešių ryto. Kai atėjo dvikovos su Jenningsu metas, jau buvo beveik vidurnaktis, ir Ogasas jautėsi toks nuvargęs, kad svarstė, ar jam nesuvaidinus negalavimo, kad galėtų atidėti mačą.

Jenningsui patekus į finalinę kovą su žymia persvara, jų paskutinis susirėmimas tebuvo formalumas. Jenningsas kovojo taip pat galingai, kaip anksčiau, ir Ogasui teliko nusižeminus jį stebėti. Kai Jenningsas nusišypsojo, pagalvojęs apie pergalę ir piniginę papildysiančius 100 000 dolerių, Ogasas irzliai į jį pažvelgė iš šono: jo kognityvinė misija vėl žlugo tik per plauką. „Antrosios vietos laimėtojas negavo nieko – viskas atiteko nugalėtojui," – tarė jis man atsidusėdamas.

Tačiau Ogasas pripažįsta, kad, nors jam ir nepavyko iškovoti didžiojo „Grand Slam" prizo, vienu atžvilgiu jo žygis buvo įkvepiančiai sėkmingas – jis virto mąstymo įtemptomis sąlygomis ekspertu. Gėdingai deklamuodamas faktus Bostono gatvėse jis atsikratė minios baimės. Treniruodamasis lanksčiai mąstyti jaučiant nerimą, jis išmoko nepaisyti nereikšmingo nuogąstavimo

bei baimės ir susitelkti į pirmaeilę užduotį. Šiek tiek padirbėjęs (na, gerai, po stulbinančiai gausaus maniakiško perteklinio pasirengimo), Ogasas išmainė „degantį šalmą" į įspūdingą šaltakraujiškumą. „Mano milijono dolerių vertės klausimas „Milijonieriuje" ir finalinis „Grand Slam" mačas prieš Keną Jenningsą skiriasi kaip diena nuo nakties, – sakė Ogasas. – „Milijonieriuje" krausčiausi iš proto, o prieš Jenningsą žaidžiau šaltas kaip ledas. Pasirengimas išties pasitarnavo." Jo naujoji laikysena persismelkė ir į kitas gyvenimo sritis. „Naudingiausia pasirodė esanti atsipalaidavimo technika, – pasakojo jis man. – Jei man anksčiau tekdavo skaityti paskaitą apie savo tyrimus, man imdavo prakaituoti delnai. Bet dabar man tai nesukelia jokių nepatogumų. Kai tik pradedu jausti įtampą, savaime imuosi kvėpavimo technikos. Pasiekęs ramybės būseną vėl susitvarkau su savo mintimis."

(Šį naudingą patarimą, kaip nusiraminti kvėpuojant, aptarsime septintame skyriuje.)

„Norėčiau pasakyti tik vieną: man vis dar skaudu, – grieždamas dantimis atviravo Ogasas. – Ne taip stipriai, kaip po „Milijonieriaus", nes tada nevaldžiau situacijos, bet vis vien skaudu." Jis vėl pabrėžė, kad meldžia dar vienos progos susigrąžinti gerą vardą. Tačiau šįkart jis nebeširsta, kad palūžo nuo įtampos; jis tiesiog nori atsiimti tai, kas jam teisėtai priklauso. „Toje viktorinoje geriausi žaidėjai buvome mes su Kenu, – sakė man Ogasas, – bet aš beveik tikras, kad būčiau jį įveikęs, jei būtume žaidę ryte."

„Laimėti turėjau aš, – sumurmėjo jis. – *Po velnių*."

5 skyrius

Prieš šėlstančią minią: pasirodymo nerimo ir scenos baimės paslapčių atskleidimas

„ŽMOGAUS SMEGENYS – ĮSTABUS DALYKAS, – PRIEŠ DAUGELĮ metų šmaikštavo komikas George'as Jesselas. – Jos įsijungia vos jums gimus ir nesiliauja veikusios iki tol, kol jūs neatsistojate kalbėti prieš auditoriją." Puikūs žodžiai, jie puikiai tinka žmogui, kadaise vadintam Jungtinių Valstijų tostų generolu, bet Jesselo pokštas nėra visiškai teisingas. Mus gali apnikti *jausmas,* kad mūsų sąmonės aparatūra nustoja veikusi, kai į mus susminga godžios auditorijos akys, bet bent jau viena neuronų tinklo dalis tuo metu dirba šviesos greičiu – tai migdolinis kūnas.

Mes, *homo sapiens,* kaip rūšis jaučiame nepaprastai stiprią pasirodymo prieš kitų žmonių grupes baimę, nesvarbu, ar tai būtų pasakojimas atsistojus prie lentos antroje klasėje ar koncertas Karnegio salėje. Daugybės įvairių tyrimų rezultatai rodo, kad viešo kalbėjimo baimė (reikalaujantiems tikslumo pasakysime, kad ji dar vadinama glosofobija) yra visų fobijų karalienė. Remiantis 2001metais „Gallup" atlikta apklausa, daugiau nei 40 nuošimčių amerikiečių pripažįsta bijantys pasirodyti prieš žiūrovus. (Kai

kurių tyrimų rezultatai rodo, kad viešo kalbėjimo baimė lenkia netgi mirties baimę. Šis faktas įkvėpė Jerry'į Seinfeldą padaryti gerai žinomą pastebėjimą: tai reiškia, kad per laidotuves vidutinis pilietis mieliau gulėtų karste, nei sakytų atsisveikinimo kalbą.) Žinoma, auditorijos baimė turi tvirtą evoliucinį pamatą: kai tik pastebite jus akylai tyrinėjančias keletą porų akių laukiniame pasaulyje, jos greičiausiai mėgina nustatyti, ar iš jūsų išeis gardi vakarienė. Nūdienos minia jus stebi greičiausiai be jokių mėsėdiškų užmačių, bet vis vien, kai tik rampų šviesa nukrypsta į mus, nedaugeliui pavyksta išvengti kraują stingdančio pasirodymo nerimo siaubo.

O jeigu mes galėtume tai pakeisti ir pataisyti padėtį savo naudai? Atlikime trumpą bandymą. Įsivaizduokite, kad jus kažin kokiu būdu įkalbėjo viešai padeklamuoti „Hamleto“ monologą, bet jums taip pat buvo suteikta stebuklinga galia susikurti tobulą auditoriją, kuri sumažintų jūsų scenos baimę – jums pritaikytą minią, kuri apmaldytų jūsų migdolinį kūną ir paskatintų jus pasirodyti kaip įmanoma geriau. Kaip galėtų atrodyti tokia auditorija?

Pirmiausia, be jokių abejonių, jūs pageidautumėte suburti savo tobulą minią iš jūsų netrikdančių žmonių: sutuoktinio, draugų, šeimos narių ir kitų geranoriškų žmonių. Juk apsupti draugiškos auditorijos tikrai jausite mažesnį nerimą dėl savo pasirodymo, ar ne? Tiesą sakant, ne. Kaip savo 1998 metų tyrimu atskleidė psichologai Roy Baumeisteris ir Jennifer Butler, pasirodymas priešais draugus sukelia nenumatytų kliūčių. Atlikdami savo eksperimentą Baumeisteris su Butler susodino dalyvius

priešais nepermatomą veidrodį ir pateikė jiems sudėtingą aritmetinę užduotį: pradėdami nuo skaičiaus 1 470 skaičiuokite mažėjančia tvarka atimdami skaičių 13 (pvz.: 1 470, 1 457, 1 444, 1 431). Pusei eksperimento dalyvių buvo pasakyta, kad juos iš kitos veidrodžio pusės stebi nepažįstamas žmogus, kitai pusei – kad už stiklo sėdi jų draugai. Nuostabiausia buvo tai, kad dalyviai, manę, jog skaičiuoja priešais savo bičiulius, pateikė 30-ia nuošimčių *mažiau* teisingų atsakymų nei maniusieji, kad juos stebi nepažįstamieji. Baumeisteris šį skirtumą susiejo su draugų keliamu nerimu. Grupė bijojo, kad tik nenuviltų savo bičiulių, dėl to elgėsi atsargiau ir nedrąsiau. „Kai jus stebi draugai ir šeima, jaučiatės žymiai droviau, – pasakojo man Baumeisteris. – Geriau suvokiate, kad jus stebi, ir tas dėmesys trikdo jūsų pasirodymą."

Ką gi, jūsų artimųjų minia atkrenta. Tačiau jeigu jums reikia pasirodyti priešais kompaniją nepažįstamųjų, jie būtinai turėtų parodyti bent šiokį tokį palaikymą – galbūt mojuoti lentelėmis su tokiais šūkiais: SKAITYTOJAU, TAU PAVYKS! ir SKAITYTOJAS YRA NR. 1! Juk būtų negerai, jei tie žmonės būtų *visiškai* abejingi, ar ne? Vėl netiesa. Nors Baumeisteris pripažįsta, kad palaikantys žiūrovai gali padėti sustiprinti jūsų motyvaciją pasirodyti sėkmingiau, jie gali pagelbėti atlikti išskirtinai pastangų reikalaujančias užduotis, tokias kaip maratono bėgimas, tačiau įgūdžių reikalaujančiai veiklai jie gali kliudyti, nes palaikymas gali pakreipti jūsų pasirodymo strategiją netinkama linkme. Kaip Baumeisteris rašė viename savo straipsnių: „Žiūrovų palaikymas padidina pasirodymo įtampą ir skatina atlikėją labiau vengti nesėkmės nei siekti pasisekimo." (Didelių lūkesčių rodymas dažnai

turėjo panašų pasąmoninį nerimą keliantį poveikį.) Vienu savo tyrimu Baumeisteris netgi nustatė, kad žmogaus pagyrimas visiškai su užduotimi nesusijusiu atžvilgiu (pavyzdžiui, jis sakydavo: „Kokie gražūs tavo marškiniai") neigiamai paveikė jo pasirodymą tikrinant įgūdžius. „Pagyros daro žmones drovesnius, o tai kenkia jų gebėjimui pasirodyti", – aiškina Baumeisteris.

Taigi, jūsų migdoliniam kūnui palanki minia turi būti pilna nešališkų, palaikymo nerodančių nepažįstamųjų, gal net kilnojančių užrašus: MES NIEKO NEMANOM APIE TAVO MARŠKINIUS. Puiku. Bet gal žiūrovai bent jau gali būti *žmonės?* Na, remiantis Kalifornijos universiteto Santa Barbaroje psichologo Jimo Blascovichiaus tyrimu, greičiausiai ne. Dešimtojo dešimtmečio pradžioje Blascovichius prijungė savanores moteris prie širdies parametrus matuojančios įrangos jų pačių namuose, kad nustatytų jų streso lygį, joms atliekant sudėtingą aritmetinę užduotį prieš tris labai skirtingas auditorijas. Pirmiausia buvo nustatytas bazinis streso lygmuo, kai moterys mėgino atlikti užduotį vienos. Tada dalyvės bandė išspręsti matematinį uždavinį sėdėdamos priešais artimiausias drauges. „Geriausia draugė tiesiog pakėlė streso lygmenį į neregėtas aukštumas, – prisiminė Blascovichius. – Dalyvės jautėsi gerokai nejaukiau." Galiausiai Blascovichius nurodė moterims atlikti matematinę užduotį sėdint priešais ne tokį nuovokų žiūrovą – jų naminį šuniuką. „Pastebėjome, kad *nepalyginti* mažiausiai streso kelianti, jaukiausia padėtis iš trijų buvo moterims dirbant priešais šunį, – pasakojo Blascovichius. – Negalėjau tuo patikėti. Aš pats nemėgstu gyvūnėlių." Viena Blascovichiaus savanorių taip pat negalėjo tuo patikėti.

Praėjus kelioms savaitėms po tyrimo ji paskambino Blascovichiui ir paprašė pakartoti bandymą, tik tuokart su savo mylimu vyru. Jis sutiko. „Sutuoktinis pakėlė stresą į gerokai aukštesnį lygį nei šuo, – sakė man Blascovichius. – Mes tai paaiškinome tuo, kad šunys myli besąlygiškai ir nekritikuoja. Dėl to nusprendėme, kad su katėmis būtų visiškai kitaip, bet, pasirodo, kačių poveikis yra lygiai toks pat."

Ką gi, gal apibendrinkime tai, ką sužinojome? Kad sumažintumėte scenos baimę prieš „Hamleto" monologą, jūs jį deklamuosite priešais optimizuotą auditoriją, sudarytą iš abejingų naminių gyvūnėlių, kurių dauguma rodys plakatus, skelbiančius, jog jie per daug nesitiki iš jūsų pasirodymo. Nors tai ir skamba tarsi itin įsimintinos popietės pavyzdys, galima drąsiai sakyti, kad su tokia minia susitikti yra mažai tikėtina. Vietoje jos mums tenka susidurti su reiklia minia – migdolinį kūną krečiančia auditorija, kuri aptemdo mums protą, nuo jos ima prakaituoti delnai, pradeda drebėti kinkos. Atrodo, kad minios tyčia yra linkusios daugelį iš mūsų taip pabaidyti, kad iš siaubo bėgtume nuo jų kuo toliau.

Būtent taip kadaise nutiko violončelininkei Zoe Keating. Dabar Keating yra viena ryškiausių eksperimentinės klasikinės muzikos kūrėjų, o savo novatorišku grojimo stiliumi ji yra pritraukusi gausybę entuziastingų gerbėjų. Jos muzika yra skambėjusi visur: valstybiniame radijuje, muzikiniuose filmuose ir Europos baletuose. Dėl savo išradingo požiūrio į kompoziciją Keating dažnai vadinama „moterimi – styginiu kvartetu". Keating, naudodama vien nešiojamąjį kompiuterį, elektroninį fragmento kartojimo pedalą ir savo violončelę, sluoksnis po sluoksnio sukuria

kerinčias orkestrines siuitas, jai braukiant stryku ar treptelėjus koja suskamba ir nuščiūva skirtingi balsai. Visai neseniai vieną žiemos vakarą stebėjau, kaip Keating, grodama gūdžioje pobūvių salėje, sužavėjo didžiulę minią. Kaleidoskopinėse scenos šviesose Keating pasirodė pribloškiančio pavidalo: blyški it vaiduoklis, apsivilkusi elegantišku Viktorijos laikų kostiumu, su iš pakaušio styrančia raudonų dredų kupeta ji atrodė nė nepastebinti šimtų ją stebinčių akių. Ji grojo taip, tarsi sapnuotų, užsimerkusi, švelniai siūbuojanti su violončele, visiškai pasinėrusi į savo pasirodymą. „Paprastai, kai groju, patiriu tarsi vamzdinio matymo efektą, nes nebenumanau, kiek laiko prabėgo, – vėliau sakė man Keating. – Negalėčiau pasakyti, ar grojau minutę ar valandą."

Tiesą sakant, tą vakarą Keating grojo apimta tokios nepaprastos ramybės, kad net sunku patikėti, jog kadaise ją kamavo neįsivaizduojamai sekinanti scenos baimė – luošinantis nerimas, dėl kurio ji apskritai buvo nustojusi groti. Lūžio tašką Keating patyrė per rečitalį, kai ji dar buvo septyniolikmetė violončelės vunderkindė iš Niujorko valstijos šiaurės, bet jau priimta (jai buvo paskirta ir visa stipendija) į keletą prestižiškiausių JAV konservatorijų. „Koncertas, kuriame aš dalyvavau kaip solistė, buvo rimtas – penki šimtai žmonių ir visa kita, – prisiminė Keating, dabar einanti ketvirtą dešimtį. – Užlipau ant scenos ir taip nervinausi, kad net pamečiau stryką. Ir staiga *pamiršau, kaip groti violončele.*" Rečitalis buvo absoliuti katastrofa. Krečiama savo paaugliškos baimės Keating įtikėjo, kad jos stiprus pasirodymo nerimas reiškė ankstyvą ir neatšaukiamą jos muzikinės karjeros pabaigą. „Iš tikrųjų aš netgi nežinojau, kad *galima* įveikti scenos

baimę, – sakė ji. – Tiesiog maniau, kad, jei negali su tuo susitvarkyti, scenoje tau ne vieta."

Bet vis dėlto po daugelio metų ir daugelio skausmingų nepavykusių bandymų Keating kuo ramiausiai groja violončele viena priešais šnabždančią minią ir mėgaujasi potyriu. Pasirodo, sprendimas, kaip įveikti scenos baimę, buvo kur kas paprastesnis, nei ji įsivaizdavo.

Baimės klubas

Įpusėjus 2002-ųjų vasario 3-iosios popietei, Naujosios Anglijos regiono komandos „Patriots" įžaidėjas Tomas Brady sėdėjo Luizianos valstijos Naujojo Orleano „Superdome" stadiono persirengimo kambaryje ir laukė, kol jį pakvies į „Super Bowl XXXVI" rungtynes, kurios turėjo prasidėti vos po kelių valandų. Vos dvidešimt ketverių metų amžiaus Brady buvo vienas jauniausių „Super Bowl" rungtynėse dalyvavusių įžaidėjų; tiesą sakant, pirmąkart jis įkėlė koją į profesionalių varžybų lauką vos prieš penkis mėnesius. O dabar jam reikėjo žaisti stebint šimtams milijonų televizijos žiūrovų ir dar su gerokai labiau vertinamais Sent Luiso „Rams", puolančiąja kovos mašina, pravardžiuojama „puikiausiu pasirodymu stadione". Ko gero, tai buvo aukščiausios klasės nervų priepuolio verta akimirka. Taigi, kai prasidėjo rungtynių atidarymo renginys ir visa tauta pasirengė stebėti, kaip Brady pasirodys didžiausiame metų sporto renginyje, ką gi jis padarė? Jis saldžiai nusnūdo. Leiskite pakartoti: *nusnūdo*. Beje, šis pribloškiantis

scenos baimės stygius netrukus persikėlė ir į pačias rungtynes. Tą vakarą Brady vedė „Patriots" komandą apimtas kone antgamtiškos ramybės, laikui baigiantis kuo šalčiausiai puldamas nužygiavo per stadioną, įspyrė pergalingą įvartį ir parsivežė namo Naudingiausio žaidėjo taurę. Būtent tokie pasakojimai apie bebaimius žygdarbius paverčia mirtingą žmogų sporto dievuku. Be to, tai labai *labai* neįprasta.

Scenos baimė, kankinanti visus – nuo mėgėjų iki aukščiausio lygio pasaulinių garsenybių, yra gerokai labiau paplitusi, nei daugumai atrodo. Nuo jos spyglių neapsaugotos netgi sporto legendos. Kaip priešingybę Brady'iui, galime prisiminti krepšinio žvaigždę Billą Russellą. Nė vienam atletui nebuvo pavykę taip nuosekliai dominuoti savo sporto šakoje, kaip Russellas dominavo krepšinio aikštelėse šeštajame ir septintajame praėjusio amžiaus dešimtmetyje. Per penkiolika sezonų Russellas laimėjo du NCAA čempionatus su San Francisko universiteto komanda, vieną olimpinį aukso medalį ir stulbinančius *vienuolika* NBA finalų su Bostono „Celtics". Trumpai tariant, Russellas buvo žmogus, kuris nieko neprivalėjo įrodinėti. Tačiau per savo šlovingą karjerą jam retokai pavykdavo išvengti žymiojo prieš rungtynes apninkančio nerimo. „Kiekvieną vakarą šešiasdešimt ar septyniasdešimt kartų per sezoną [Russellas] iš jaudulio atpildavo pietų likučius, – savo knygoje „Varžovai: Billas Russellas, Wiltas Chamberlainas ir krepšinio aukso amžius" rašė Johnas Tayloras. – Tiesą sakant, jis tai darydavo taip reguliariai, kad jo komandos draugams tai tapo tarsi ritualiniu sėkmės simboliu. Jei Russellas nevemdavo, jie sunerimdavo."

Tyrinėjant didžiųjų įžymybių biografijas galima atrasti begalę panašių istorijų apie menininkus ir atletus, kurie dėl savo amato turi kęsti varginančius nervų priepuolius. Apie šį reiškinį buvo kalbama dar senovės Romoje, kur žymusis oratorius Ciceronas, pasakodamas apie savo garsiąsias kalbas, prisipažino: „Prieš kiekvieną pasisakymą aš išblykštu ir virpu visomis galūnėmis bei siela." Ella Fitzgerald kentė nuo tokio stipraus prieš koncertą apimančio nerimo, kad jai prieš pasirodymą reikėdavo įsitaisyti konkrečioje vietoje greta scenos, kur, pasak jos kolegų muzikantų, ji atlikdavo keistus ir sudėtingus ritualinius judesius, kad pasiruoštų liuokteléti priešais minią. Legendinis tenoras Luciano Pavarotti, pagarsėjęs įpročiu prieš kiekvieną pasirodymą susirasti ant scenos sulinkusią vinį ir įsimesti ją sau į kišenę, taip pat visą gyvenimą kentėjo nuo stipriai drebančių kinkų. „To, ką išgyvenu iki pasirodymo likus dešimčiai minučių, nelinkėčiau net didžiausiam priešui", – tikino Pavarotti. Retkarčiais nervai priverčia garsius atlikėjus apskritai nulipti nuo scenos; dainininkė Barbra Streisand vengė gyvų pasirodymų beveik trisdešimt metų po savo 1967-ųjų koncerto Centriniame parke, per kurį ji primiršo kelių dainų žodžius.

Tačiau, ko gero, gausiausiai aprašytas atvejis, kai scenos baimė apėmė vyrą, visuotinai laikytą geriausiu savo epochos aktoriumi – Laurence'ą Olivier'į. Pirmąkart Olivier'į apniko baimė, kai jis buvo kiek pasipūtęs keturiolikmetis teatro vunderkindas Londono Visų šventųjų chorinio dainavimo mokykloje. Kaip Olivier'is pasakoja savo autobiografijoje „Aktoriaus išpažintis", ketindamas užtraukti savo gulbės giesmę, jis „pasidavė patrakusiam įgeidžiui

pasimaivyti prieš visą chorą". Stengdamasis pasirodyti žavingas ir didžiadvasiškas, Olivier'is oriai pakėlė galvą „į įsivaizduojamus tolimus debesis" ir uždainavo. Tačiau vos po kelių taktų dėl narciziškumo jį prislėgė stiprus kaltės jausmas. Netrukus, kaip jis rašė, „mano balsas suvirpėjo, aš netekau kvapo ir nebegalėjau jo atgauti, užgniaužė gerklę ir man teko nutilti". Olivier'is išstenėjo likusią giesmės dalį, bet šis nutikimas sukėlė jam nepasitikėjimą savimi, kuris jį lydėjo per visą jo įspūdingą karjerą.

Per ateinančius penkiasdešimt metų scenos baimė retkarčiais vis priskresdavo prie Olivier'io. „Ji nuolat lūkuriuoja už durų – bet kurių durų, laukia tavęs", – kartą pasakė jis. Pavyzdžiui, 1964-aisiais, kai Olivier'is vaidino pagrindinį vaidmenį Ibseno spektaklyje „Statytojas Solnesas", premjeros vakarą jį ūmai apėmė siaubas, įtikinęs jį, kad jis užmirš žodžius*. „Senkant minutėms, darėsi vis sunkiau atsispirti baimei, – prisiminė jis. – Atėjus mano eilei, aš įžengiau į sceną, kur su siaubu žinojau, kad nesugebėsiu išsilaikyti ilgiau nei kelias minutes." Klaikią akimirką Olivier'is vėl pajuto, kaip jam užgniaužė gerklę. Jam prieš akis ėmė suktis žiūrovai. Tačiau jis pastebėjo pirmoje eilėje sėdintį legendinį Noelą Cowardą. Užuot įvarę dar daugiau nerimo, tai jam sukėlė gerokai stipresnį jausmą – žvėrišką konkurencinį išdidumą, kuris vėl grąžino jėgas. Jis, kaip visada, užsikirto, tik visai nežymiai; niekas nė nepastebėjo, kad būtų kokių nors nesklandumų.

* Pastaba: vienu Jungtinėje Karalystėje atliktu tyrimu buvo nustatyta, kad per spektaklio premjerą vidutinis aktorių streso lygis apytikriai atitinka automobilių avarijų aukų streso lygį.

Kad susidorotų su savo siaubingu pasirodymo nerimu, Olivier'is dažnai pasikviesdavo į pagalbą savo kolegas aktorius. Kai jis vaidino pagrindinį vaidmenį „Otele", sulaukusiame šlovinančių atsiliepimų, Olivier'is įkalbėjo Franką Finlay'ą (kuris vaidino Jagą), jam deklamuojant dialogą, atsistoti scenos pašonėje, kad jis nesijaustų paliktas vienas su minia. Kitą kartą Olivier'is paprašė savo kolegų scenoje nežiūrėti jam į akis, nes jis jautėsi nejaukiai. (Jie ėmė žiūrėti jam į veido kraštą.) Teatro režisierius Peteris Hallas sykį su nuostaba žiūrėjo, kaip virpantis Olivier'is rengiasi išeiti į vos už metro esančią sceną prilaikomas meno vadovo. „Prieš pat ateinant jo eilei Larry įsakė: „Na, stumk, stumk, stumk", – pasakojo Hallas Olivier'is biografijos autoriui Terry'iui Colemanui, – ir meno vadovas įstūmė Larry'į į sceną, o kai Larry įžengė į sceną, buvo galima matyti, kaip jis virsta Olivier'iu."

Tačiau nepaisant to, kokia skausminga jam buvo scenos baimė, Olivier'is su šia kliauda susidorojo pagirtinai, netgi įkvepiančiai: jis niekada nesileido, kad nerimas jį atgrasytų nuo pašaukimo. „Be jau įprasto būdo – priprasti prie siaubo, daugiau nėra kitų vaistų, ir būtent šitaip pasiryžęs aš kibdavau į darbą", – rašė jis savo autobiografijoje. 1970-aisiais išgyvenęs itin stiprų nervų priepuolį, Olivier'is ėmė taikytis su scenos baime. Galiausiai būdamas šešiasdešimt trejų jis nustebo, kad baimė ėmė sklaidytis. Neeilinė Olivier'io saga kartu su Russello ir Pavarotti istorijomis mums atskleidžia svarbią tiesą, kurios dažnai nepastebi kenčiantys pasirodymo nerimą: netgi kai patiriame įkyrų jaudulį, vis vien galime atlikti savo vaidmenį be galo aukštu lygiu. Žinoma, scenos baimė yra nemaloni, bet tai įveikiamas nesklandumas.

Tačiau kankinančiais paauglystės metais Niujorko valstijos šiaurėje Zoe Keating buvo įsitikinusi, kad tiesa yra visiškai priešinga. Scenos jaudulys pirmąkart ištiko Keating, kai jai buvo penkiolika – kaip tik tada, kai muzika rimtiems jauniems orkestrų muzikantams tampa žvėriškai konkurencingu kovos lauku, ir nuo to laiko kiekvienas viešas pasirodymas jai atrodė tarsi mūšis už psichologinį išlikimą. „Per perklausas taip suakmenėdavau, kad net negalėdavau groti violončele, – prisiminė ji. – Be to, susidurdavau su klasikiniu delnų prakaitavimu, dėl kurio negalėdavau nulaikyti stryko – tarsi staiga rankos būtų išmuiluotos. Arba drebėdavau. Todėl viso pasirodymo esmė būdavo stengtis išlaikyti savitvardą, kad nepasimaišytų protas." Paprastai šių siaubingų išbandymų metu Keating talentas prasimušdavo, bet ji suprasdavo, kad nervai trukdo atsiskleisti jos tikriesiems gabumams. „Jei reikia dėti tiek pastangų, kad nenualptum iš siaubo, tai neleidžia atsiskleisti tavo muzikalumui", – sakė ji. Kopiant karjeros pakopomis, Keating perklausų vis daugėjo ir daugėjo. „Jos tampa vis sudėtingesnės, – aiškino ji. – Sulaukusi šešiolikos jau dalyvauji koncertų konkursų ir regioninių orkestrų, sudarytų iš geriausių penkių valstijų muzikantų, perklausose. Dalyvauji perklausoje, kad atliktum solinę partiją su orkestru, arba mėgini patekti į muzikos stovyklas. Be to, jei groji orkestre, kas keletą mėnesių vyksta sekcijų perklausos, kad būtų nuspręsta, kokia tvarka susodinti muzikantus. Tad priešais tave kas nors nuolat sėdi, spokso ir vertina." Keating sakė, kad šios perklausos ją taip žalodavo, jog ji daugelio jų visiškai neprisimena: „Jų prisiminimai tiesiog užsiblokavo."

Kaip ir daugelis kitų pasirodymo nerimą kenčiančių augančių muzikantų, Keating, ieškodama, kaip įveikti scenos baimę, sulaukdavo tik nenaudingų patarimų. „Kai apie tai užsiminiau savo violončelės mokytojai, ji pasakė, kad, jei mane kankina nerimas, vadinasi, aš per silpnai pasiruošusi", – prisiminė ji. Keating labai paveikė tokia nuomonė, tačiau ji kėlė ir šiokių tokių abejonių: nuo pat grojimo šiuo instrumentu pradžios, kai jai buvo aštuoneri, Keating niekados nesiskyrė su violončele. „Aš daugiau nieko neveikiau, *tik* repetavau", – sakė ji man su balse vis dar skambančiu apmaudu. Violončelė buvo visas jos pasaulis. Didžiąją dalį jos laisvalaikio sudarė dalyvavimas jaunimo orkestruose ir muzikos stovyklose. Keletą kartų per savaitę Keating motina ją nuveždavo į už penkiasdešimties kilometrų esantį Ročesterį, kur ji lankė parengiamąją programą prestižinėje Istmano muzikos mokykloje. Likusi viena savo kambaryje Keating būdavo neprilygstama auganti violončelininkė. „Būdama viena galėdavau nepriekaištingai pagroti sudėtingiausius kūrinius nuo pradžios iki galo, – pasakojo ji. – Taigi jausdavau begalinį apmaudą, nes žinojau, kad groju labai gerai, bet atsidūrusi priešais žmones negalėdavau to *įrodyti*." Net kai Keating ėmė repetuoti dar daugiau, groti perklausų ir koncertų metu netapo lengviau.

Paulas Salmonas, Luisvilio universiteto klinikinis psichologas, kurio specializacija yra scenos baimės gydymas, teigia, kad tokių nenaudingų kovos su nerimu patarimų, kokį išgirdo Keating, muzikos pasaulyje pasitaiko pribloškiančiai daug. „Šiais laikais apie streso ir nerimo fiziologiją žinome labai daug, bet šios žinios nepateko į muzikos aplinką, – sakė man Salmonas. – Mūsų

universitete yra muzikos mokykla, kurios mokinius aš šiek tiek konsultavau. Jie yra prisirinkę labai keistų idėjų, kaip įveikti scenos baimę, arba apskritai apie tai nieko neišmano, o tai dar blogiau. Kai kurie iš jų nežino jokių kitų būdų, kaip tik „daugiau repetuoti“. Kadangi problema, su kuria susiduria nerimo kamuojami atlikėjai, yra kognityvinė ir emocinė, bet ne mechaninės technikos pobūdžio, Salmonas teigia, kad, pailginus kasdienių repeticijų laiką, daug naudos iš to nebus. Šis požiūris atspindi ir veiklos eksperto Anderso Ericssono, su kuriuo susipažinome trečiajame skyriuje, nuomonę. Tokiems persirepetavusiems muzikantams, kaip Keating, Bacho siuitos violončelei pakartojimas dar dešimt kartų namuose nepakeičia jų nusiteikimo grojimo priešais publiką atžvilgiu. Tai būtų tas pats, kas patarti skraidyti bijančiam draugui nusiraminti, treniruojantis sėdėti ant kėdės; šitaip nelabai užčiuopiama dilemos esmė.

Salmonas įsitikinęs, kad, netgi palyginus su kitomis šiurpą keliančiomis užduotimis, tokiomis kaip vaidinimas scenoje ar viešas kalbėjimas, klasikinės muzikos atlikėjai susiduria su sunkiausiu, iš visų daugiausia nerimo keliančiu iššūkiu. Visame pasaulyje, kur žiūrovai įprato girdėti skambią, tobulai nugludintą muziką, kokią girdi iš skaitmeninių įrašų, klasikinės muzikos atlikėjai jaučia vis didesnį spaudimą groti nepriekaištingai. „Kai sakote kalbą, niekas nežino, ką ketinate pasakyti, – aiškino Salmonas, – bet atlikdami muzikinį kūrinį esate mažiau apsaugoti. Dažniausiai grojate iš atminties ir tuo pačiu iš jūsų tikimasi tobulai tikslaus atlikimo. Jūs nuolat ką nors atkuriate. Nuėjęs į koncertą dažnai matau žmones, skaitančius partitūrą: jie nesiklauso

muzikos, jie tiesiog seka natas." Daugeliu atžvilgiu perklausos dar negailestingesnės atlikėjo migdolinam kūnui: perklausų komisijos labai stengiasi atmesti viską, kas susiję su atlikėjo asmenybe, ir susitelkia vien į techniką ir grojimo įgūdžius. Kaip prisimenate, Joshua Aronsono egzaminų nerimo tyrimas atskleidė, kad priminimas studentams, jog jie yra įvairiais talentais apdovanotos savarankiškos asmenybės, padeda sumažinti nerimą dėl rezultatų, bet perklausų procesas siunčia priešingą, dėl to ir baimę keliančią, žinutę. „Mums rūpi tavo muzikiniai įgūdžiai, – skelbia ji, – ne tu." Būtent šis primygtinis tobulumo reikalavimas ir prislėgdavo Keating, kaskart jai pasirodžius prieš žiūrovus. Nors ji buvo vis labiau pripažįstama kaip violončelės vunderkindė, per dvejus metus scenos baimė persismelkė į visas jos gyvenimo kertes. „Tai išsivystė tarsi į nuolatinę pragaišties nuojautą, – pasakojo man Keating. – Netgi eilinę dieną vienintelis dalykas, apie kurį galvodavau, būdavo: *O Dieve, po devynių dienų perklausa*. Lyg viskas būtų ėmę mesti tamsų šešėlį." Kadaise ji svajojo tapti garsaus simfoninio orkestro dirigente, o tada ji tenorėjo pasprukti. Kai Keating pagaliau sulaukė tos lemtingos, nerimo kupinos akimirkos, kai jai reikėjo atlikti solo partiją priešais didžiulę rečitalio auditoriją, jos svajonės jau svyravo ant peilio ašmenų. Po daugelio metų, sklaidydama senas garsajuostes, Keating surado to pasirodymo įrašą, ir garsiniai įrodymai patvirtino jos paauglišką nusivylimo jausmą – ji pagrojo išties labai prastai. Iš virpančių rankų išsprūdęs strykas terkštelėjo ant grindų. Jai teko sustoti ir pradėti iš naujo. „Tai buvo profesionalus renginys, kuriame turėjau pasirodyti kaip puiki jauna atlikėja, o grojau tarsi būčiau

dešimties, džyrinau violončele kaip pradinukė, – sakė Keating. – Man baigus, tyloje pasigirsta, kaip nukrenta smeigtukas." Nuo scenos ji nulipo sužlugdyta ir pažeminta.

Tą dieną Keating niekas nieko nesakė apie jos palūžimą, o ji lygiai taip pat patyliukais nusprendė, kad jai gana scenos baimės. Keating gavo tris kvietimus mokytis konservatorijoje ir jų visų atsisakė. Simfoninių orkestrų pasaulyje atlikėjams, neišėjusiems geriausių konservatorijų programų, beveik nėra jokių galimybių. Keating užtrenkė duris į savo svajonę. „Nutariau, kad nesugebu pasirodyti prieš auditoriją todėl, kad negaliu įveikti scenos baimės", – paaiškino ji. Suprasti, kaip klydo, jai prireikė daugybės metų.

Šūvis pro šalį

2008-ųjų rugpjūtį Pekino olimpinių žaidynių komisija paskelbė, kad dopingo testai parodė, jog daugkartinis žaidynių medalininkas šiaurės korėjietis Kimas Jong-su vartojo uždraustus sportinę ištvermę stiprinančius preparatus. Tarptautinis olimpinis komitetas, pakėlęs triukšmą dėl žaidynių šventumo suteršimo, atėmė iš Kimo jo du Pekine laimėtus medalius (sidabro bei aukso) ir išmetė jį iš Olimpinio kaimelio – taip buvo susidorota su dar vienu sukčiumi. Tačiau skaičiusieji ne vien tik antraštes pastebėjo kai ką neįprasto. Kimo mėginyje nebuvo aptikta steroidų ar ištvermės suteikiančių hormonų. Jis nebuvo nei sunkumų kilnotojas, nei dviratininkas, nei sprinteris – Kimas šaudė iš pistoleto. Jis tikrai nebuvo toks atletas, kuriam reikėtų papildomos raumenų masės. Kimas buvo pričiuptas už beta blokatoriaus

propranololio – įtampą mažinančio vaisto, apie kurį kalbėjome anksčiau, vartojimą (pavartotas tuoj pat po nelaimės šis preparatas gali kliudyti formuotis trauminiams prisiminimams). Kadangi propranololis blokuoja adrenalino išsiskyrimą, jis tuo pačiu malšina fizinį nerimo poveikį, tokį kaip virpančios rankos, padažnėjęs pulsas ir prakaituojantys delnai. Iš esmės Kimas nusikalto tuo, kad nesąžiningai įveikė scenos baimę.

Tokioje tikslumo reikalaujančioje, preciziškoje sporto šakoje, kaip šaudymas, netgi menkiausias nervinimasis gali lemti, kad vietoje aukso medalio tau atiteks sudaužyta širdis. Pakalbėkime apie neįprastą Matto Emmonso, kito šaulio, dalyvavusio Pekino žaidynėse, nutikimą. Emmonsas – draugiškas barzdotas dvidešimt devynerių metų vaikinas iš kaimo Naujajame Džersyje, geriausias šaulys pasaulyje, gana stipriai lenkiantis artimiausius konkurentus. Šaudymas, kaip ir stalo tenisas bei akmenslydis, patenka į ribinių fizinių pratybų, kurias mes retokai laikome sportu, grupę, nors tokie šauliai, kaip Emmonsas, susiduria su didžiuliais iššūkiais: jie taikosi į monetos dydžio taikinio centrą, esantį už penkiasdešimties metrų – už pusės futbolo stadiono. Gulėdamas varžybose su 22 kalibro šautuvu, Emmonsas yra vienas iš nedaugelio šaulių, per visą istoriją pataikiusių į centrą visus šešiasdešimt kvalifikacinio raundo šūvių ir surinkusių 600 taškų. Jis moka šaudyti.

Šaulio užduotis, priešingai nei beveik visų kitų rūšių sportininkų, yra taikantis į tolimą taikinį išlikti kaip įmanoma ramesniam. Merilando universiteto psichologui Bradley'iui Hatfieldui, atlikusiam kelių elitinių šaulių smegenų tyrimus, tai yra nepaprastas

reiškinys. „Tai absoliutaus susikaupimo apraiška, – teigė man Hatfieldas. – Jie nekruta. Tie vyrukai yra tarsi mašinos." Savaime suprantama, tokia rimtis reikalauja neįtikėtinos savitvardos. Aukščiausio lygio šauliai bijosi peršalti, nes menkiausias širdies ritmo paspartėjimas gali juos išmušti iš griežtų griežčiausios psichologinės pusiausvyros. (Nors Emmonsui tai nekliudo: 2004-ųjų Atėnų olimpinėse žaidynėse jį per visas penkiasdešimties metrų nuotolio gulomis varžybas kamavo peršalimas, bet jis vis vien iškovojo auksą.)

Į 2008-ųjų Pekino žaidynes Emmonsas atvyko kai ko įrodyti. Prieš ketverius metus Atėnuose iki finalinio šūvio jis pelnė didžiulę persvarą šaudymo iš graižtvinio šautuvo trimis pozicijomis rungtyje. Kad laimėtų savo antrąjį aukso medalį, jam tereikėjo pataikyti į *bet kurią* taikinio vietą. Emmonsas, su savo fantastiniu šaulio kostiumu (visi šauliai primena „Žvaigždžių karų" statistus) atrodantis kaip susikaupimo įsikūnijimas, prisitaikė ir iššovė, kaip jam atrodė, garantuotą šūvį. Tačiau keisčiausia, kad jo taškai nebuvo įskaityti. Emmonsas sutrikęs atsigręžė į teisėjus ir tarė: „Aš iššoviau", ir kaip įrodymą parodė tuščią tūtelę. Tačiau tada jis apmaudžiai suvokė, kad iššovė į taikinį, buvusį trečiojoje juostoje, o jis pats buvo antrojoje. „Bus ką papasakoti", – burbtelėjo. Už šūvį jis gavo nulį taškų ir akimirksniu iš pirmosios vietos nusirito į aštuntąją. Emmonsas šią klaidą laikė eiline nesėkme. „Tiesiog į taikinio numerį paprastai niekas nežiūri, – pasakojo jis man. – Tai buvo nelaimingas atsitiktinumas." Užsikabinęs garbingą Pekino žaidynių sidabro medalį už šaudymą graižtviniu šautuvu iš penkiasdešimties metrų nuotolio gulomis, Emmonsas 2008-aisiais

vėl su vėjeliu įveikė šaudymo trimis pozicijomis kvalifikacinį etapą. Pirmieji devyni iš finalinių dešimties šūvių „sulindo kaip per sviestą", – prisiminė Emmonsas. Jis vėl iki finalinio varžybų šūvio įgijo milžinišką persvarą. Tačiau keldamas savo 22 kalibro šautuvą lemiamam bandymui, Emmonsas atrodė įsitempęs. Atrodė, kad jam sunku kvėpuoti. „Apie tą finalą galvojau turbūt kasdien visus tris mėnesius", – prisipažino jis man. Emmonsas du tris kartus pasitikrino taikinio numerį („Neketinau antrąkart padaryti tos pačios klaidos", – sakė jis) ir ėmė taikytis. „Prieš šūvį aš nervinausi, – prisiminė jis, – bet aiškiai prisiminiau, kad, žvelgdamas per taikiklį ir išleisdamas įtampą į taikinio centrą, pajutau tokį pasitikėjimą savimi, tarsi viskas bus gerai. Bet kai paliečiau gaiduką, ginklas tiesiog iššovė."

Dėl rankų virpėjimo Emmonsas iššovė per anksti, kulka pataikė gerokai virš taikinio centro. „Nemaniau, kad mano pirštai virpa, – pasakojo jis. – Pasirodo, virpėjo." Jis surinko 4,4 taško. Graudu stebėti šūvio atomazgą: Emmonsas nuleidžia dešinę ranką žemyn ir įsistebeilija į grindis, tribūnose sėdinti jo žmona iš nuostabos išpučia akis, tramdo ašaras, minia prapliumpa džiaugsmu suvokusi, kad jo varžovas kinas Qiu Jianis netikėtai peršoko į pirmąją vietą. Emmonsas nukrito į ketvirtąją. „Tiesiog pamenu, kaip galvojau: *Velnias, ir vėl*", – sakė jis. Emmonsas pasveikino nugalėtoją su šypsena ir jį apkabino. Per interviu jis meiliai gūžčiojo ir sakė, kad taip tiesiog neturėjo nutikti. Tačiau pralaimėjimas jį sužlugdė. Šiandien Emmonsas pripažįsta, kad prie jo abiejų nelemtų paskutinių šūvių prisidėjo nervai, nors jis vis dar teigia, kad jam labiausiai pritrūko sėkmės. „Mane

siutina žmonės, sakantys, kad aš užsikirtau, – piktinosi Emmonsas. – Garbės žodis, būtų buvę geriau, jei būčiau išėjęs ir pasakęs visiems tiems reporteriams, kad pridėjau į kelnes ir negalėjau pakelti įtampos, bet tai tiesiog netiesa. Taip, nervinausi šiek tiek labiau. Bet viskas ėjosi pagal planą, o tada staiga *PYKŠT!* Ginklas iššovė“*.

Viena žiauriausių scenos ironijų ta, kad nerimaudami pirmiausia užmirštame, ko elitiniams atlikėjams reikia labiausiai – jiems ypač reikia tikslesnių motorinių funkcijų. Kai smegenų baimės sistema įsibėgėja, adrenalinas nukreipia deguonį ir gliukozę į stambiąsias raumenų grupes, kad galėtume kovoti ar sprukti, taip apribodamas subtilesnes motorines funkcijas. Dėl susilpnėjusios kraujotakos ima virpėti ir prakaituoti plaštakos. Įsitempia gerklės raumenys ir balso stygos, dėl to balsas ima virpėti ir gerokai paaukštėja (blogiausiu atveju dėl to galima šaižiai suspigti; nors tai puikiai tinka moterims siaubo filmuose, pabūgę vyrai šitaip akimirksniu ir negrįžtamai pamina savo orumą). Dėl paspartėjusio širdies plakimo ir kvėpavimo kūnas gauna daugiau deguonies, bet suduodamas dar vienas smūgis tikslesnėms motorinėms funkcijoms. Dėl sutrikusio virškinimo ir seilių išsiskyrimo ima virpėti kinkos ir išdžiūva burna.

* Tarp kitko, Emmonsas yra teisus sakydamas, kad nepalūžo, bet dėl daug sudėtingesnių priežasčių, nei jis greičiausiai mano. Palūžti atliekant įgūdžių reikalaujančią veiklą, kaip būna sporte (tai mes išsamiau apžvelgsime kitame skyriuje), yra kas kita nei paprastas pasirodymo nerimas, kurį jautė Emmonsas. Pasirodymo nerimas dažnai *veda* į užsikirtimą, bet užsikirtimas yra atskiras fiziologinis procesas, pranokstantis nerimą. Kitaip sakant, nerimo pojūtis ir rankos virpėjimas (tai ir pakišo koją Emmonsui) nėra tas pats, kas užsikirtimas. Tai aptarsime visai netrukus.

Tokiems šauliams, kaip Emmonsas, aktoriams, kaip Olivier'is, ar muzikantams, kaip Keating, panašūs scenos baimės simptomai gali tiesiogiai kliudyti jų gebėjimui atlikti savo veiklą. Jei nuo nerimo jums ima virpėti rankos, sunku taikliai šaudyti ar groti violončele sudėtingą siuitą. Jeigu jūsų balsas ima skambėti kaip Barnio Fifio (to, laimei, niekada nenutiko Olivier'iui), jums vargiai pavyks perskaityti tragiškas tokio personažo, kaip Otelas, eilutes. Kaip pamatėme iš Yerkeso ir Dodsono tyrimo praeitame skyriuje, *truputis* nerimo yra būtinas, kad parodytumėte, ką išties sugebate, bet kuo sudėtingesnė yra užduotis, tuo jai labiau kliudo nervai. „Tam tikras minimalus nerimo lygis pagerina veiklą, – aiškino Kalifornijos universiteto Los Andžele nerimo ekspertė Michelle Craske. – Ji gali būti labai veiksminga. Bet kuo sunkesnė ir sudėtingesnė užduotis jums tenka, tuo mažesnis turėtų būti optimalus nerimo lygis." Matto Emmonso finalinis šūvis Pekine reikalavo pačių subtiliausių motorinių funkcijų, kokias žmogus tik geba atlikti, ir būtent dėl to vos akimirksnį trukęs nervinis virpulys jam atnešė skaudų pralaimėjimą.

Dėl to ir reikalingi beta blokatoriai. Iš pistoleto šaudantis Šiaurės Korėjos šaulys Kim Jong-su, pavartodamas propranololio, mėgino išvengti to paties nelemto rankos virpulio, kuris ištiko Emmonsą. Kadangi beta blokatoriai panaikina fiziologinį adrenalino poveikį, jie yra tobulas vaistas nuo šaudant apimančios didžiulės įtampos. Viena švedų tyrėjų grupė nustatė, kad beta blokatoriai pagerina šaulių rezultatus vidutiniškai 13 nuošimčių. Tačiau apie beta blokatorius dar dažniau galima išgirsti klasikinės muzikos pasaulyje, kur jų vartojimas yra paplitęs, bet

kontroversiškas. 1987 metais atlikta daugiau nei dviejų tūkstančių klasikinės muzikos atlikėjų apklausa parodė, kad 27 nuošimčiai vartoja beta blokatorius, kad numalšintų prieš koncertą apimantį nerimą. Kadangi mažėjant priėmimui į orkestrus didėja konkurencija, vaistų vartojimas išplito dar labiau. Nors naujų apklausų duomenų ir nėra, dauguma klasikinės muzikos atlikėjų sako, kad beta blokatoriai yra „visurviečiai". Nusiskundimų dėl jų poveikio muzikos atlikimui yra galybė: vieni teigia, kad nuo beta blokatorių muzika skamba mechaniškai ir be emocijų, o kiti juos pravardžiuoja „ramentais". Tačiau daugiausia nerimo kelia tai, kad iš tikrųjų tiek daug atlikėjų vartoja stiprius, nervų sistemą veikiančius preparatus, nesikonsultuodami su savo gydytojais. Maisto ir vaistų valdybos administracija niekados nėra patvirtinusi, kad beta blokatoriais galima gydyti pasirodymo nerimą, o dauguma muzikantų juos vartoja be jokio recepto.

Laimei ar nelaimei, vargstanti jaunoji Zoe Keating savo šiaurinės Niujorko valstijos kokone niekados nebuvo girdėjusi apie beta blokatorius. Taigi, bėgant metams, ji atrado kitą būdą įveikti scenos baimę, būdą, kuriam nereikia jokių vaistų – tiesiog gryną, senamadišką ekspoziciją.

Bachas stotyje

Nors būdama paauglė Keating nuriedėjo nuo profesionalios klasikinės scenos bėgių, muzikos ji visiškai neapleido – tiesiog tik persėdo į kitą traukinį. Studijuodama bakalaurą mažyčiame Saros Lorens laisvųjų menų koledže, Keating mokėsi eksperimentinės

elektroninės muzikos kompozicijos ir improvizacijos – kaip įmanoma labiau nuo klasikinės violončelės nutolusių muzikinių disciplinų. Žaidimas su sintezatoriais jai kur kas mažiau gadino nervus nei pastangos iki paskutinės natos nepriekaištingai pagriežti sonatą. „Pradėdavau groti atsitiktinius garsus ir gan greitai pastebėjau, kad, jei muzika nėra užrašyta, manęs nekankina toks nerimas. Manau, taip yra todėl, kad niekas nežino, kaip ji turi skambėti, – prisiminė Keating." Naujų vėjų pastumėta ji pamėgino sudalyvauti atrankos į regioninį jaunimo simfoninį orkestrą akloje perklausoje (kurioje, svarbiausia, jos niekas nematė) ir ją perėjo. Jai patiko groti apsuptai didžiulio orkestro. Tokia iš dalies anonimiško grojimo patirtis ją sužavėjo. „Tarsi būtum organiškos muzikinės visumos dalis, – sakė ji. – Man labai patiko. Maniau, kad pagaliau nugalėjau scenos baimę."

Baigusi kolegiją Keating persikėlė į San Francisko įlankos regioną, kur, kaip ir daugybė kitų ką tik iškeptų laisvųjų menų absolventų, ji įklimpo į daugybę siutinančių, nieko gero nežadančių darbų. „Tad pagalvojau: *Tai kvaila – turiu tokių muzikinių gabumų, o darbo pasaulis užknisa. Stosiu mokytis violončelės magistro laipsniui įgyti,* – pasakojo ji. – San Francisko muzikos konservatorija turėjo labai gerą violončelės studijų programą, tad nutariau mesti darbą restorane ir šešis mėnesius repetuoti, manydama, kad spėsiu prisivyti buvusį lygį." Kai išmušė stojamosios perklausos diena, Keating buvo kupina pasitikėjimo savimi. O tada užėjo į salę. Keating ruošiant savo violončelę, mokytojai ėmė klausinėti. „Su kuo čia studijuoji?" – pasiteiravo jie. „Su niekuo", – prisipažino Keating. Jie paklausė, kokią mokyklą ji

lankė, ir Keating atsakė: „Saros Lorens koledžą." „Tai ne muzikos mokykla", – grėsmingai pareiškė vienas mokytojų. „Mano pasitikėjimas savimi vis trupėjo ir trupėjo, – sakė man Keating. – Vėl pajutau dvejones." Kai ji galiausiai užgrojo, su siaubu suprato, kad taip smarkiai virpa, jog negali suvaldyti stryko. Jai teko liautis ir pradėti kūrinį nuo pradžių. Kai tik ji pradėjo persilaužti, jos grojimą pertraukė mokytojai. „Ką gi, Zoe, mūsų manymu, tau dar trūksta pasiruošimo", – pasakė vienas jų. Keating buvo pažeminta. „Tai buvo tarsi vinis į karstą", – guodėsi ji man.

Nepriimta į studijas, bedarbė ir neturėdama ateities planų, Keating susidūrė su kitokia dilema – ji nebeturėjo pinigų. Kad susimokėtų savo nuomos dalį, jai greitai reikėjo susiveikti 250 dolerių. Iš nevilties ji pasiryžo pamėginti užsidirbti grynųjų piko valandą grodama judriose Embarkadero ir Pauelo gatvėse esančiose greitojo įlankos transporto stotyse. Nors, švelniai tariant, šis sumanymas ne itin derėjo su jos ką tik atgaivintu pasirodymo nerimu, ji vis vien nuėjo. Iš pradžių paklaikusi nuo potencialių klausytojų gausybės, Keating grojo Bacho siuitas violončelei, nes jas mokėjo geriausiai. „Buvau visiškai įsitikinusi, kad kiekvienas žmogus analizuoja mano grojimo techniką, – juokėsi ji. – Kartojau vis tuos pačius kūrinius, nes žinojau, kad pakenčiamai braukiu stryką ir teisingai spaudau stygas." Pradžioje atsidurti priešais tiek daug abejingų akių buvo baugu. O kas, jei jie mato, kaip ji nervinasi? Kas, jei ji suklys?

Tačiau tada ėmė dėtis netikėti dalykai – praeiviai ėmė *dėkoti* jai už pasirodymą. „Žmonės ėjo prie manęs ir sakė: „Mano mintys sukosi vien apie tai, kokia prasta šiandien buvo diena, bet kai

išgirdau, kaip groji, mano nuotaika pasitaisė“, – prisiminė Keating. – Net kai suklysdavau žmonės man duodavo penkių dolerių kupiūrą ir sakydavo: „Groji nuostabiai!“ Tai buvo pirmasis mano patirtas jausmas, kad galbūt muzikantų vaidmuo yra praturtinti pasaulį.“ Grodama ji ne vien pratinosi prie skausmo ar siekė tobulumo – groti būdavo net ir pelninga. (Šį teigiamą nusiteikimą sustiprino per valandą uždirbami 50 dolerių.) Netrukus ji ėmė po truputį skleisti savo sparnus. „Pagrojusi tą patį kūrinį keturis kartus iš eilės, nutardavau atversti puslapį su ne taip gerai pažįstama Bacho siuita ir mėgindavau pabaigti ją iki galo, tiesiog mėgaudavausi, kad dar niekad jos negrojau, – pasakojo Keating. – Kitaip sakant, leidau sau groti, nesijaudindama dėl smulkmenų: „Ar tavo petys ne per aukštai?“, „Ar vibrato teisingas?“. Ir buvo *smagu*.“ Bėgant laikui, jai vis giliau pasineriant į savo muzikinius tyrinėjimus, ėmė kisti jos stočių rečitalių scenos baimė. Jis vis dar nervinosi, bet ūmai nerimas tapo lengviau suvaldomas, netgi naudingas. „O štai kas visų įdomiausia. – prasitarė man Keating. – Aš *prisimenu*, kaip grodavau metro stotyse.“

Psichologiškai šnekant, grodama požeminėse stotyse Keating pasiekė dviejų dalykų. Remdamiesi tuo, ką jau sužinojome, suprantame, kad, atsiverdama savo baimei ir jos nesišalindama, Keating leido savo smegenims po truputį priprasti prie minties apie pasirodymą priešais auditoriją. Grojimo valandomis pasąmonėje įsitvirtinant suvokimui, kad praeiviai ant jos nepuls kaip išbadėję šakalai, jos prieškakčio žievė išmoko numaldyti migdolinio kūno reakciją į minią. Šis principas taip pat paaiškina, kodėl tokios programos, kaip „Toastmasters“, taip veiksmingai

pagydo viešo kalbėjimo nerimą: sakydami vieną kalbą po kitos, reguliariai susitaikydami su savo baime, dalyviai įsisąmonina, kad atsistoję už pakylos pulto jie nerizikuoja netekti galvos – jie gali su tuo susidoroti.

Tačiau atmetus neurologines įžvalgas, Keating taip pat priėjo prie svarbios *sąmoningos* išvados: jos klausytojai nematė jos kiaurai, kaip ji manė. „Tiems žmonėms rūpėjo laiku suspėti į darbą, – sakė ji. – Jiems nerūpėjo, kad groju neteisingai atkišusi mažylį pirštelį." Iš tikrųjų niekas neįžvelgė jos jaudulio. Žmonės sustodavo pasiklausyti, nes jiems patikdavo jos muzika, o ne todėl, kad ją įvertintų. Galiausiai Keating pralaužė vieną skvarbiausių klaidingų požiūrių, kuriuo grįstas pasirodymo nerimas, – kognityvinį „perregimumo iliuzijos" šališkumą. Paprastai tariant, esame linkę tikėti, kad mūsų vidinės emocinės būsenos aplinkiniams yra akivaizdesnės, nei yra iš tikrųjų. Paprašius psichologinio eksperimento dalyvės, kad ji pameluotų, ji įtikės, kad sakydama savo pramaną išsidavė labiau nei iš tikrųjų, paprašius ją išgerti bjauraus gėrimo, ji klaidingai manys, kad jos šleikštulys yra visiškai akivaizdus. Ir, žinoma, paprašius tokio nervingo aktoriaus, kaip Laurence'as Olivier'is, pasirodyti priešais minią, jis nerimaus, kad jo nervai beveik savarankiškai šoka tryptinį, nors Olivier'is žiūrovams nuolatos atrodo nuostabiai susiturintis. „Jei tavo širdis veržiasi iš krūtinės, pradedi galvoti, kad visi tai mato, – sakė Paulas Salmonas, scenos baimės ekspertas. – Kai fiziologiškai suaktyvėji, tavo pojūčiai gerokai sustiprėja ir pradedi sureikšminti panašių dalykų poveikį. Tarsi būtum po mikroskopu." „Perregimumo iliuzijos" šališkumas yra galingas, bet jį lengva

pašalinti. Pavyzdžiui, vienu savo 2003 metais atliktu tyrimu psichologai Kennethas Savitskis ir Thomas Gilovichius nustatė, kad paprasčiausiai paaiškinus tyrimo dalyviams, jog aplinkiniai nemato jų scenos baimės, jie galėjo sklandžiau – ir mažiau nerimaudami – perskaityti kalbą nei dvi kitos kontrolinės grupės.

Keating muzikinis pasaulis beveik išsyk ėmė atsiverti. Geriau subalansavusi savo pasirodymo įtampą ji pajuto laisvę tyrinėti. Visai netrukus ji atsiliepė į skelbimą „Reikalingi muzikantai“, kurio tekstas buvo štai toks: „Dark wave“ grojantis bosistas ieško melancholiškų styginių atlikėjų.“ Ji prisijungė prie grupių tokiais gotiškai pavadinimais, kaip „Narcissus“ bei „Alfred“, ir bėgant laikui grojo violončele po truputį vis rimtesnėse muzikos grupėse. Augant jos pasitikėjimui savimi, Keating pradėjo eksperimentuoti su solinėmis kompozicijomis, kuriose ji savo klasikinės muzikos įgūdžius derino su elektronine muzika, kurią studijavo koledže, ji barškino ir derino savo violončelę, kad išgautų dinamišką garsų spektrą, kurį galėtų kartoti ir sluoksniuoti. Šiandien ji užsidirba pragyvenimui vien iš muzikos skraidydama koncertuoti po visą pasaulį. Jos pirmojo albumo „One Cello x 16: Natoma“ pardavimo apimtys „iTunes“ parduotuvėje nemažos nuo pat 2005-ųjų, o antrasis 2010 metais išleistas albumas „Into the Trees“ populiariausių klasikinės muzikos kūrinių sąraše buvo septintas. Kai kalbėjausi su Keating, ji džiūgavo tą rytą laimėjusi 50 000 dolerių vertės „Creative Capital“ fondo stipendiją ir vis dar negalėjo nustygti po neseno pasirodymo Valensijoje, Ispanijoje, su baleto trupe, kuri parengė savo programos choreografiją pagal jos muziką.

Tačiau, nors Keating ir susilaukė pasisekimo bei įprato pasirodyti prieš minią, scenos baimė jos visiškai neapleido. Daugelį metų, kai nuo užvaldžiusios baimės Keating imdavo linkti keliai, pasirodymo nerimą ji laikė vien žalingu ir atimančiu jėgas. Kaip drauge su Robertu G. Meyeriu parašytoje knygoje „Užrašai iš žaliojo kambario: kaip susitvarkyti su stresu ir nerimu per muzikinius pasirodymus" teigia Salmonas, tie, kas kenčia nuo pasirodymo jaudulio, dažnai sureikšmina savo baimės simptomus (pavyzdžiui, besinervinantis pianistas gali įtikėti, kad jo pagreitėjęs pulsas scenoje prišauks širdies priepuolį), o tai, kad jų spėlionės beveik niekados nepasitvirtina, baimės nė kiek nesumažina. „Dauguma chronišką nerimą patiriančių asmenų tiki, kad kuo ilgiau jų neištinka katastrofa, tuo didesnė tikimybė, kad ji nutiks artimiausioje ateityje", – rašė jie. Psichologai šį požiūrį į pasirodymo nerimą vadina *sekinančiu*, ir chroniškai nerimaujančiam atlikėjui gali būti sunku išsiveržti iš tokios padėties.

Kita vertus, Keating suprato, kad nerimas gali būti *stiprinantis* – jis gali padėti pasirodyti *geriau*. „Aš vis dar imu nerimauti prieš pat pasirodymą, – neseniai rašė ji apie savo koncertus, – tačiau tai sveikas nerimas, kurio nepatirti gali nebent akmuo. Jis verčia mane jaustis kaip ant adatų ir džiaugtis pasirodymu." Iš tiesų, kadangi mums vis vien reikia trupučio nerimo, kad kuo geriau pasirodytume, išmokę pakeisti be reikalo pesimistišką nuomonę apie nervinimąsi konstruktyvesne tiesa, galime stipriai pakeisti nerimo keliamus potyrius tiek scenoje, tiek už jos ribų. Psichologai šį aplinkos pakeitimo procesą vadina savo patirties „pervertinimu", ir tai yra fantastiškai parankus įrankis transformuoti savo

santykį su baime. Remiantis Niujorko universiteto neurologe ir pervertinimo eksperte Elizabeth Phelps, nevalingai neigiamai žvelgdami į nerimą keliančią situaciją („Iš nervų per šį pristatymą susimausiu") ir sąmoningai judėdami link teigiamesnio ir realistiškesnio požiūrio („Aš tam pasirengęs, o baimė man gali pagelbėti"), padedame sau labiau, nei įsivaizduojame. „Tik žmonėms būdinga valdyti baimę žodiniais nurodymais, – sakė man Phelps. – Mokantis palankiau perinterpretuoti padėtį, iš dalies naudojamos tos pačios sąmonės sistemos." Dėl to, konsultuodamas scenos bijantį atlikėją, Salmonas apie prieš pasirodymą apninkantį nerimą kalba ne baugindamas, o stengdamasis pateikti jį iš teigiamos pusės. „Užuot šnekėjęs apie nerimą, aš jį vadinu energija, – aiškino jis. – Nuo jos prakunta visa sistema, įsijungia simpatinė nervų sistema, o tai iš esmės gerai. Tai gali įpūsti pasirodymui gyvasties. Nerimo nereikia bijoti."

Pakeisti sekinantį požiūrį į nerimą stiprinančiu nėra paprasčiausia apgaulė. Keli tyrimai parodė, kad pradedantieji ir patyrę atlikėjai labiausiai skiriasi ne baimės intensyvumu, o sugebėjimu *įvardyti* savo baimę. Pavyzdžiui, 1994 metais trijulė sporto psichologų atliko tyrimą stebėdami daugiau nei du šimtus pajėgių plaukikių. Buvo nustatyta, kad išskirtinių plaukikų prieš varžybas jaučiamo nerimo intensyvumas nė kiek nesiskiria nuo eilinių plaukikų, tačiau išskirtiniai plaukikai gerokai dažniau apibūdindavo savo nerimą kaip teikiantį jiems jėgų nei eiliniai plaukikai. Per muzikinius pasirodymus taip pat scenos baimė apninka ne vien pradedančiuosius – kaip jau matėme, ji būdinga daugumai. „Įvairiausio išsilavinimo ir pasiekimų atlikėjai teigė,

kad juos dažnai apninka baimė parvirsti ant scenos, užmiršti muziką, supainioti natas ir panašūs rūpesčiai, – rašė Salmonas ir Meyer. – Tiesiog profesionalai suvokia, kad šios baimės retokai išpranašauja, kas nutiks per pasirodymą. Kitaip sakant, jie šias mintis priima kaip pasirodymo dalį ir nesileidžia būti pernelyg bauginami."

Jei bijai scenos, prisitaikymas gėdos nedaro. Klasikinės muzikos atlikėjas, pianistas virtuozas Arthuras Rubinsteinas pasirodymo nerimą vadino „kaina, kurią moku už savo nuostabų gyvenimą". Kitas pianistas, André Wattsas, taip pat kalbėjo apie baimę kaip apie „gyvenimo dalį," nekviestą, bet gerybinį jo pasirodymų dalyvį. Šie aukščiausio lygio atlikėjai, gana daug kartų bergždžiai kovoję su nervais, suprato, kad kūrinio atlikimui labiausiai kenkia ne nerimas, o *susirūpinimas* nerimu – dėmesio sutelkimas į baimę, o ne į užduotį. Kalifornijos universiteto Los Andžele nerimo specialistė Michelle Craske aiškina, kad, norint įveikti pasirodymo įtampą, svarbiausia išmokti nukreipti savo energiją nuo savistabos, rūpesčių bei likusios nerimo virtinės dalių, ir grąžinti ją į darbą, kurį turite atlikti. „Kalbant apie pasirodymą, nerimo reguliavimo metodai privalo padėti nukreipti dėmesį nuo savęs vertinimo ir sutelkti jį į užduotį, – sakė ji. – Tai padeda nepervertinti auditorijos svarbos ir suteikti svorio muzika perteikiamam pasakojimui." Keating su tuo sutiktų. „Susikoncentravus į tobulumą, prarandama visa muzikos esmė, – sakė ji. – Muzikalus tampi tik tada, kai nustoji kreipti į save tiek daug dėmesio."

Kadangi nerimo simptomai labai atkakliai trikdo jūsų dėmesį, psichologai pataria atlikėjams priprasti prie blaškymosi grojant.

Savo globotiniams Salmonas liepia prieš sėdant repetuoti užbėgti laiptais į viršų ar išgerti puoduką kavos (kaip darė mūsų draugas Ogi Ogasas), kad jie įprastų pasirodyti besidaužančia širdimi ir virpančiomis rankomis. Kai nervinimasis tampa kasdieniu dalyku, jūs nebejaučiate poreikio sutelkti į jį dėmesį per pasirodymą. Blaškytis repetuojant realiomis sąlygomis taip pat veiksminga. „Tikėtina, kad kuo aplinkybės bus panašesnės į tikrą pasirodymą, tuo greičiau jūs prisitaikysite“, – pasakojo Salmonas. Jis patarė repetuojant paleisti žiūrovų keliamo triukšmo įrašą arba paprašyti draugo jus išblaškyti, kai skaitote kalbą, tarkime, garsiai barkštelėti pieštuku. Ypač sėkmingas šio pratinimosi prie blaškymo metodo šalininkas – Tigeris Woodsas. Jo tėvas Earlas mėgdavo sukosėti ar pažvanginti kišenėje gulinčiomis monetomis, kai Tigeris treniruodavosi smūgiuoti. Mat Earlas buvo baigęs psichologijos studijas ir visai teisingai manė, kad tai užgrūdins sūnaus sąmonę*. Kita taktika yra susirasti scenoje kokį objektą, kuris nukreiptų jūsų dėmesį nuo nerimo. Pavyzdžiui, kai kurie viešojo kalbėjimo ekspertai pataria nervingiems oratoriams įsikibti į pakylos pultą taip, kad net skaudėtų. (Žinoma, jeigu jūs netyčia sulaužysite pultą, gali kilti nepatogių klausimų.) Dainininkė Carly Simon, taikydama šią blaškymosi sukeliant skausmą taktiką, naudoja blogiausias priemones: buvo kalbama, kad prieš pasirodymą ji badydavosi ranką smeigtukais ir netgi paprašydavo

* Na, tai bent jau turėjo įtakos blaškymuisi *golfo aikštyne*. Apie keblesnį Tigerio blaškymąsi vykdant užklasinę veiklą mes papasakosime kitoje knygoje.

savo muzikantų ją paperti vien tam, kad ji galėtų nukreipti mintis nuo jaudulio.

Pamoka tokia: kai išmokstame nerimo sulaukti ir su juo susitaikyti kaip su natūraliu reiškiniu, galime, užuot susipriešinę, pradėti harmoningai su juo gyventi. Kaip įsimintinai pasakė ilgametis Kanados olimpinės krepšinio rinktinės treneris Jackas Donohue: „Svarbiausia – ne sustabdyti virpančias kinkas, svarbiausia, kad jos virpėtų tvarkingai."

Didysis finalas

Vieną 1889-ųjų dieną jaunas indas teisininkas pakilo nuo kėdės Bombėjaus teismo salėje ir pasiruošė ginti savo pirmąją bylą priešais teisėją. Svarstomas ieškinys buvo smulkmeniškas, bet nuo minties, kad reikės kalbėti prieš teismą, jį užplūdo baimė. „Atsistojau, bet mano širdis nusirito į kulnus, – rašė jis po to. – Sukosi galva, jaučiausi taip, tarsi apie mane suktųsi visa salė. Negalėjau sugalvoti, ko paklausti." Suakmenėjęs ir tuščia galva jis pareiškė, kad yra nepasiruošęs dalyvauti bylos procese, ir pažemintas išskubėjo iš salės. Kitą kartą advokatas užsirašė trumpą kalbą, kurią turėjo pasakyti vietos vegetarų bendruomenės susitikime – tikrai ne aršiai miniai. „Atsistojau perskaityti kalbos, bet nesugebėjau, – prisiminė jis. – Man ėmė lietis vaizdas, aš virpėjau, nors pati kalba buvo trumputė – ne visas popieriaus lapas." Jis paprašė draugo, kad šis perskaitytų jo kalbą. Netgi šnekučiuodamasis per kviestinę vakarienę drovumo ir baimės paralyžiuotas teisininkas imdavo be galo nervintis. Jis buvo beprarandąs viltį.

Šio jaunuolio vardas buvo Mohandas Karamchandas Gandhi, nors šiais laikais jis labiau žinomas kaip *Mahatma* Gandhi, kuris, išvertus iš sanskrito kalbos, reiškia „didinga siela". Nepaisant jo siaubingų nepavykusių bandymų kalbėti viešai, galime drąsiai teigti, kad Gandhi ilgainiui tapo šio meno meistru. Tačiau nors Gandhi tapo legendiniu oratoriumi ir dvasiniu vadovu, jis niekados nesijautė jaukiai atlikdamas šį vaidmenį; jis dažnai savo raštuose minėdavo „siaubingą viešo kalbėjimo įtampą". Šias negandas Gandhi padėjo iškęsti jo nepaprasta moralinė narsa: siekiai, kuriais jis tikėjo, jam buvo daug svarbesni nei baimių vengimas. (Kaip prisimenate, šis požiūris puikiausiai atitinka Steveno Hayeso pripažinimo ir pasiryžimo modelį.) Galų gale nerimas tapo nebesvarbus, svarbiausia buvo jo veiklos prasmė. Taip pat buvo ir aktoriui Laurence'ui Olivier'iui, kuris, nepaisydamas beprotiško nerimo, kiekvieną vakarą prisiversdavo išeiti į sceną, nes buvo atsidavęs savo amatui, ir Billui Russellui, niekados neleidusiam, kad nedidelis pykinimas persirengimo kambaryje užgožtų jo meilę sportui, ir, žinoma, Zoe Keating, kuriai teko ištverti sunkesnę kovą, nei ji buvo nusipelniusi, kol išmoko suderinti nerimą su mylima muzika. Tada tie patys ją kadaise kankinę nervai tapo tarsi senais, jos aplankyti atvykstančiais draugais. „Man įprasta užlipus ant scenos imti nerimauti, – sakė man Keating. – Tačiau aš suprantu, kad tai nieko *nereiškia*. Dabar tai jau pastebiu, bet tik tariu sau: *O, tik pažiūrėk, aš vėl nervinuosi*", ir imuosi daryti tai, kas priklauso.

Ne per seniausiai vieną žiemos vakarą San Diege Keating pateko į padėtį, kurią dauguma muzikantų pavadintų košmaru.

Jai vienai grojant 1 500 žiūrovų perpildytai salei prieš dainininkės Imogen Heap pasirodymą, staiga sugedo jos elektroninė įranga. Keating, kaip ir pusė koncertinio turo dalyvių, karščiavo ir prastokai jautėsi po nelaimingo apsipirkimo vienos parduotuvės salotų skyriuje. Minia nekantriai ošė. Tuo metu netgi pats romiausias ir šaltakraujiškiausias artistas būtų išspūdinęs iš scenos, trumpai taręs: „Jūs buvot šaunūs!“ Bet Keating nusprendė truputėlį pagroti. „Taigi, aš esu ant scenos prieš 1 500 žmonių, mano aparatūra neveikia ir aš suprantu, kad negalėsiu jos sutvarkyti, – prisiminė ji. – Tariau jiems: „Klausykit, neįsivaizduoju, kas čia nutiko, tad mums teks improvizuoti.“ Kai pagriežiau minutę ar dvi, mane apėmė toks dažniausiai grojant užplūstantis ramus aiškumas, ir aš suvokiau, kas nutiko.“ Nė nestabtelėjusi Keating pasilenkė ir paspaudusi kelis mygtukus vėl įjungė aparatūrą. Ji improvizavo, dėliojo naujus sluoksnius. „Spontaniškai sukūriau tokį naują kūrinį, kurį dabar dažnai groju daugelyje pasirodymų beveik lygiai taip pat, kaip tą dieną, – sakė ji. – Jau esu jį įrašiusi savo naujajam albumui. Jis vadinasi „Nesijaudink“.

6 skyrius

Lemtingos akimirkos paradoksas: kodėl svylant padams sportininkai sužiba arba užsikerta

1971-ŲJŲ RUDENĮ BET KOKIOS KALBOS APIE LEMTINGOS AKImirkos išnaudojimą akinančiose profesionalaus sporto šviesose turėjo prasidėti nuo vieno žmogaus – Steve'o Blasso.

Plataus žandikaulio, išvaizdus, lengvabūdiškai besišypsantis Blassas buvo aukščiausio lygio Pitsburgo komandos „Pirates" dešiniarankis metikas, talentas, kokių reta, o jo karjera skriejo į beisbolo stratosferą. Tokius, kaip Blassas, patys beisbolininkai vadina kamuoliuką valdančiais metikais. Blassui sekėsi ne todėl, kad jis liepsnojančiai greitai svaidė kamuoliuką ar savo pranašumo siekė fiziniais grasinimais, o dėl to, kad jo metimai buvo neįtikėtinai taiklūs: jis galėjo kiekvieną kartą persviesti kamuoliuką per stiklinės skersmens angą iš aštuoniolikos metrų nuotolio. Kylant įtampai jo taiklumas tik didėdavo. Kai „Pirates" pateko į 1971-ųjų pasaulio seriją ir išsyk pralaimėjo dvejas pirmąsias rungtynes favoritais laikomiems Baltimorės „Orioles", Blassas apvertė varžybų seriją aukštyn kojom, per trečiąsias varžybas leidęs priešininkams atmušti tik tris kartus, ir išplėšė „Pirates"

komandai pergalę rezultatu 3:1. Po penkių dienų, serijai patekus į aklavietę, nes abi komandos laimėjo po trejas varžybas, „Pirates" vėl išsikvietė Blassą atlikti lemiamo septintųjų varžybų metimo. Per prieš varžybas vykusią treniruotę laikraščio „The New York Times" apžvalgininkas Rogeris Angellas susižavėjęs stebėjo, kaip Blassas linksmino komandos draugus, parodijuodamas, kaip kitas „piratas" Robertas Clemente stovi mušdamas kamuoliuką; „Niekada nebuvau matęs tokio nuotaikingo elgesio tokiame rimtame beisbolo renginyje", – rašė Angellas. Po kelių valandų Blassas nužygiavo ant metiko plokštelės ir atliko dar devynis nepriekaištingus metimus, taip iškovodamas „Pirates" komandai čempionų titulą. Netrukus po jo paskutinio metimo agentūros „Associated Press" fotografas padarė žymiąją nuotrauką, kurioje Blassas, apimtas ekstazės, pašoka į orą, išskėtęs rankas ir kojas, tikru džiaugsmu švytinčiu veidu.

Tą akimirką atrodė, kad Blassas įkūnijo naujo pobūdžio sportinį šaltakraujiškumą: jis ne vien išnaudojo kiekvieną progą, bet dar ir atliko tai su vaikišku pasimėgavimu. „Niekam nebuvo smagiau negu man, – prisiminė Blassas, dabar dirbantis „Pirates" transliacijų komentatoriumi. – Man tai buvo tikras smagumas. Ne karjera, ne darbas, o malonumas." Kitais metais jo entuziazmas žaidžiant beisbolą lėmė dar didesnį pasisekimą. Blassas laimėjo savo pirmąjį kvietimą į Nacionalinės lygos „Visų žvaigždžių" komandą. Jo nuotrauka pateko ant „Sports Illustrated" viršelio. Susirinkęs kosminį 2,49 pelnytų bėgimų vidurkį ir devyniolika pergalių, Blassas, turėdamas tokius statistinius duomenis, šiais laikais būtų galėjęs pasirašyti šimto milijonų dolerių

vertės kontraktą, tačiau kadangi tai buvo *anais* laikais, jis gaudavo po maždaug 90 000 dolerių per metus. Blassas buvo beisbolo herojaus įsikūnijimas. Dabar pasukime laiką į priekį – 1975-ųjų pavasarį.

Praėjus mažiau nei trejiems metams nuo sportinės viršūnės pasiekimo, vis dar būdamas pilnas jėgų, Steve'as Blassas taip nutolo nuo pagrindinių beisbolo lygų, kad net įsidarbino „Jostens" įmonėje keliaujančiu agentu ir pardavinėjo proginius žiedus. Jo sportinė karjera prasmego, bet ne dėl traumos, asmeninės tragedijos ar skandalo. Tai viena didžiausių beisbolo istorijos paslapčių – Blassas tiesiog prarado sugebėjimą pakelti įtampą per varžybas. Jis neišprotėjo: už aikštės ribų Blassas atrodė toks pat ramus, kaip visados, ranka buvo išlavinta kaip niekada ir per treniruotes jis vis dar galėjo tobulai sviesti gaudytojui kamuoliukus. Tačiau kai tik Blassas stodavo ant metiko plokštelės ir išvysdavo priešais save ant namų bazės susikūprinusį puolėją, pasirodymo nerimas sukeldavo kažkokį paslaptingą fiziologinį sutrikimą, dėl kurio jis tapdavo visiškai kitokiu metiku – klystančiu pradinuku. Jam tekdavo pavargti, kad vien tik pataikytų gaudytojui į pirštinę, jis netgi pradėjo mesti kamuoliuką *už* puolėjų. Jo beisbolo džiaugsmas paskendo siaube. Tada Blassas ėmė melstis, kad tik nebūtų siunčiamas žaisti. Kai „Pirates" jį išsiuntė atsigauti į žemesniąsias lygas, neseniai „Visų žvaigždžių" rinktinės žaidėjas tapo statistiškai prasčiausiu metiku visoje lygoje. Visai netrukus vaikinas, kėlęs ūpą savo komandos nariams prieš pat Septintąsias pasaulio serijos varžybas, nebegalėjo užmigti prieš treniruotes, per kurias jis turėdavo mėtyti kamuoliuką kitiems metikams,...

žemesniosios lygos metikams. Žaidimo kvadrate Blassas *visiškai* nebegalėjo pakelti įtampos.

Žinoma, kiekvienas sportininkas retkarčiais patiria nuopuolį, bet Blasso metimų krizė buvo beprecedentė: ji užklupo iš netyčių, ji sukėlė staigų jo rezultatų prastėjimą, be to, atrodė, kad jos neįmanoma įveikti. Suglumę beisbolo profesionalai ėmė šnabždėtis apie „Steve'o Blasso ligą", o labiausiai tai glumino patį Blassą. „Nesilioviau savęs klausinėjęs: „Kas, po velnių, dedasi? – iš savo namų Pitsburge man pasakojo Blassas. – Buvau pačioje savo karjeros viršūnėje, o ranką buvau išlavinęs taip, kad galėjau mėtyti iki keturiasdešimties. Tačiau kai pasirengdavau paleisti kamuoliuką, imdavau nuogąstauti dėl paties metimo. Tai nebeatrodė lengva ir paprasta." 1974-aisiais, sėdėdamas restorane prieš pavasarinių treniruočių pradžią, Blassas paaiškino žurnalo „Sports Illustrated" žurnalistui, kaip jį veikia metimo nerimas. „Jis niekados manęs neapleidžia, – sakė Blassas. – Anksčiau tiesiog išeidavau ir man pavykdavo. Niekados apie tai negalvodavau... Dabar mane ima baimė. Velnioniškai išsigąstu... Nebežinau, kur nusviesiu kamuoliuką. Baiminuosi, kad ką nors sužeisiu. Suprantu, kad prisidarau sau gėdos, bet nieko negaliu padaryti. Esu bejėgis." Po dvejų metų pastangų Blassas paliko sportą visiems laikams. Ištisus dešimtmečius jo baimė jam kliudė netgi pamėtyti kamuoliuką savo namų kieme.

Mėginant įvardyti Steve'ą Blassą užklupusią psichikos negandą, pirmiausia dingteli štai kokia mintis: jis tiesiog beprotiškai smarkiai *užsikirto*. Bent jau teoriškai tai yra tiesa. Anot tyrėjų Sian Beilock ir Robo Gray'aus, užsikirtimas nuo įtampos reiškia

„neoptimalius rezultatus, t. y. tai, kad sportininkas pasirodo prasčiau, nei sugeba, ir nebepasiekia savo ankstesnių rezultatų." Blassas neabejotinai buvo įgudęs atlikti neįtikėtinus, lemtingus žygdarbius ant metiko plokštelės, tačiau vėliau dėl niekam nesuvokiamų priežasčių Blasso pasirodymai nebeprilygdavo ankstesniems, kitaip sakant, jis užsikirsdavo kiekvieno metimo metu. Žinoma, jis jautė nerimą, bet nerimauja dauguma sportininkų ir atlikėjų, tokių kaip Billas Russellas ar Laurence'as Olivier'is, kuriems pavyko patirti sėkmę rimčiau nesuklupus. Nors Blassas ėmė užsikirsti dėl nervinimosi, jo bėda buvo sudėtingesnė nei pasirodymo nerimas (jį aptarėme praeitame skyriuje). Kitaip nei *išorinių* jėgų (žiūrovų) sukeliamą scenos baimę, Blasso negandą, atrodo, sukėlė kažkoks miglotas *vidinis* nesklandumas. Be to, Blassas užsikirsdavo ir beveik niekieno nestebimas. Taigi to pagrįsti vien pasirodymo nerimu negalime. Atrodo, tarsi Blassas suskilo į du žmones: ramų sportininką, taikliausiai mėčiusį suktus kamuoliukus milijonų žiūrovų akivaizdoje, ir nerimo kamuojamą pradinuką, nesugebantį pažaboti savo rankos. Abu Blassai turėjo tą patį kūną, tą patį talentą ir tą pačią beisbolo patirtį. Skyrėsi tik vienas dalykas – sąmonė. Kažkokia slapta psichologinė permaina pasaulio serijos čempioną pavertė proginių žiedų pardavėju.

Sporto pasaulyje daugiau beveik nėra bjauresnių žodžių nei „užsikirtėlis" (du iš jų yra „teisėjas" ir „beisbolo agentas Scottas Boras"). Tokią reputaciją atletas gali pelnyti akimirksniu ir niekados jos nenusikratyti. 1991-aisiais, likus žaisti aštuonias sekundes iki „Super Bowl XXV" varžybų pabaigos, Bafalo komandos „Bills" spyrėjas Scottas Norwoodas – rimtas „Pro Bowl"

reikšmingumo žaidėjas – mėgino įmušti trisdešimt keturių metrų įvartį, kad nugalėtų Niujorko „Giants“, bet kamuolys nuskriejo gerokai į dešinę, ir „Bills“ pralaimėjo varžybas. Pramintas „užsikirtėliu“, Norwoodas netrukus paliko amerikietišką futbolą. Dabar jis prekiauja nekilnojamuoju turtu. Per Šeštąsias 1986-ųjų pasaulio serijos varžybas Bostono „Red Sox“ komandos pirmosios bazės gynėjas Billas Buckneris, taip pat rimtas žaidėjas, buvęs „Visų žvaigždžių“ rinktinės narys, žaidžiant su Niujorko „Mets“ komanda, mėgino pačiupti pažeme riedantį kamuoliuką ir išlyginti serijos rezultatą, nes dešimtajame kėlinuke jau buvo išmesti du puolėjai, bet kamuoliukas pariedėjo jam po pirštine ir tarp kojų. „Mets“ laimėjo seriją, o Buckneris tapo nekenčiamiausiu atpirkimo ožiu Bostono sporto padangėje*. Buckneriui mirus, jo akimirksniu padaryta klaida per pasaulio serijos varžybas bus paminėta pirmojoje jo nekrologo eilutėje. Tačiau kol Norwoodas ir Buckneris it įdagą nuolatos nešioja „užsikirtėlių“ pravardę, vadinamieji šaltakraujai atletai maudosi ypatingos šlovės spinduliuose. Iš tiesų, jei *užsikirtimas* reiškia prakeiksmą, *šaltumas* yra jo didinga visiška priešingybė: mirtingas atletas virsta legenda, sužibėdamas lemtingą akimirką. Mes žavimės sporto asmenybių, tokių kaip Michaelas Jordanas, Tomas Brady ir Derekas Jeteris, talentu, bet juos *aukštiname* dėl to, kad jie puikiai pasirodo, kai ant kortos pastatyta daugiausia.

* Bostono gyventojai netgi pramine Leonardo P. Zakimo bunkerio kalvos tiltą, kurio konstrukcijos primena apverstą raidę Y, „Billo Bucknerio tiltu“, nes tarp jo „kojų“ prarieda labai daug automobilių.

Nepaisant milžiniškos atletų ir gerbėjų teikiamos reikšmės pasirodymui įtemptomis sąlygomis, užsikirtimas ir šaltakraujiškumas vis dar yra paviršutiniškai suvokiami psichologiniai sporto pasaulio reiškiniai. Kad ir kiek pagiežos lietume ant užsikirtėlių ir šlovintume šaltakraujus žaidėjus, tik nedaugelis – tiek profesionaliojo sporto viduje, tiek už jo ribų – bent iš dalies numano, kuo skiriasi šios dvi grupės. Komentatoriai miglotai kalba apie „psichinės tvirtybės“ svarbą, bet ši sąvoka mums nesako nieko aiškaus apie tai, kaip tokie didvyriai, kaip Jordanas ar Jeteris, sužiba nerimo kupinomis akimirkomis. Tūnome kone tamsoje, ir nė vienas žmogus žemėje taip neatspindi užsikirtimo ir šaltakraujiškumo, kaip Blassas – žaidėjas, kadaise pakilęs į pasirodymo svylant padams viršūnę, o po to tėškęsis į giliausią griovį. Kad suvoktume, kaip iš tiesų veikia užsikirtimas ir šaltakraujiškumas, mums pirmiausia reikia įminti vieną mįslę – kas, po velnių, nutiko Steve'ui Blassui?

„Padaras“

Nors su baugiąja „liga“ siejamas Blasso vardas, yra nemažai ja „užsikrėtusių“ ir kitų beisbolo žaidėjų, o kai pasigauni psichologinį virusą, jį sunku nuslėpti. Aptarkime perspektyvaus „Mets“ komandos gaudytojo Mackey'io Sasserio atvejį, kai jis per vienas 1991-ųjų rungtynes patyrė skaudų susidūrimą ant namų bazės. Iškart po to dėl nepaaiškinamų priežasčių paprasčiausias kamuoliuko atmetimas atgal į metiko plokštelę ūmai tapo komišku abejonių ir dvigubo užsimojimo šokiu, kurio kulminacija

būdavo silpnas metimas. Sasserio ranka buvo visiškai sveika ir jis vis dar galėjo iššauti kamuoliuką į antrąją bazę, kad iškirstų bazės grobiką, bet jo psichologinis blokas buvo toks rimtas, kad žaidėjai spėdavo pavogti bazes, kol jis vargdavo, kad grąžintų kamuoliuką metikui. Jo karjera žlugo būtent dėl to. Niujorko komandos „Yankees“ antrosios bazės gynėjas Chuckas Knoblauchas šia „liga“ susirgo 1999-aisiais, kai negrįžtamai prarado gebėjimą taikliai mesti kamuoliuką į pirmąją bazę. Per vienas rungtynes Knoblauchas sviedė taip toli pro šalį, kad kamuoliukas nuskriejo į tribūnas ir kirto komentatoriaus Keitho Olbermanno motinai į galvą. Marie Olbermann pasveiko, bet Knoblauchas – ne.

Steve'as Saxas, kitas garsus kankinys, galiausiai įveikęs jį gąsdinusį negalavimą, man papasakojo, kad tos nervų sukeltos sportinės klaidos atletams yra gerokai skausmingesnės, nei gerbėjai įsivaizduoja. „Tai buvo siaubinga, – atviravo jis apie 1983-iųjų sezono, kai žaidė Los Andželo „Dodgers“ komandoje antrosios bazės gynėju, metimo sutrikimus, panašius į Knoblaucho. – Tai buvo blogiausias man kada nors nutikęs dalykas, išskyrus tėvų netektį. Maniau, kad prarasiu karjerą.“ Saxas jautėsi tarsi visata būtų prieš jį susimokiusi, kad jį dar labiau prispaustų bėdos. Per varžybas už pirmosios bazės sėdintys gerbėjai sarkastiškai užsimaukšlindavo mušėjo šalmus, kad neva apsisaugotų nuo jo smūgio, arba iškeldavo užrašus SAXAI – ATMESK MAN SIUVENYRĄ! „Pamenu, Atlantoje virš žaidėjų suolelių vienas vaikinas buvo užsimovęs butaforinę ranką ir, kai aš grįždavau iš aikštės, imdavo mosikuoti ja į visas puses“, – pasakojo Saxas. Jo vadybininkas Tommy Lasorda, tikrai ne pats jautriausias vyrukas,

prikišinėdavo jam: „Žinai, kiek žmonių sugeba mesti beisbolo kamuoliuką iš antrosios bazės? Milijardas." Tai pernelyg nepadėjo. Saxas netgi sulaukė šešėlinių sporto lažybų rengėjų grasinimų, nes, jų manymu, jo nepavykę metimai kenkia rezultatų pasiskirstymui. Saxas teigė, kad sunku vėl pakilti, kai iš visų pusių menkinamas tavo pasitikėjimas savimi.

Galbūt tokie nervingi Sasserio ir Saxo drungno pasirodymo pliūpsniai atrodo neįprasti, bet psichologai ir buvęs beisbolininkas Tomas House'as tikina, kad jie dažnesni, nei galima pamanyti. House'as, aštuntajame dešimtmetyje vangokai žaidęs aukščiausioje lygoje kaip metikas (jo didžiausias pasiekimas buvo apšilimo aikštelėje sugautas Hanko Aarono rekordinis 715-asis smūgis už aikštės ribų), yra šiuo klausimu konsultavęs dešimtis žaidėjų, turinčių tiek rimtesnių, tiek menkesnių bėdų. House'as psichologinį bloką vadina „padaru". Kai tik gerbėjai ima laidyti nepagarbias pastabas apie užsikirtusį profesionalų žaidėją, House'ą ima juokinti jų naivumas. „Jei jūsų paprašyčiau dabar pat atsistoti, ateiti, paliesti sandėliuko duris, o tada grįžti ir vėl atsisėsti, jums nereikėtų apie tai galvoti, – dėstė jis. – Bet jeigu pasakyčiau, kad jeigu jūs kažką padarysite neteisingai, jums ims švilpti 50 000 žmonių, jūs matysite savo vaizdo įrašą per „Sports Center" laidą ir jus gali išmesti iš komandos, tuomet jums nebūtų taip paprasta." Dažnai, kai su keblumais susiduriantiems žaidėjams reikia reaguoti greitai (kaip Sasseriui išmesti bazės grobėją), jie nustemba, kokie tampa taiklūs. „Padaras" pasirodo tik tada, kai jie turi laiko *pagalvoti.* Tokie metikai, kaip Steve'as Blassas, žinoma, turi laiko pagalvoti prieš kiekvieną metimą.

Net ir dabar, praėjus beveik keturiems dešimtmečiams po jo netikėto nuosmukio, Blassas nelabai nutuokia, kas sukėlė jo nervinę tragediją. „Žmonės prisigalvojo įvairiausių teorijų: kad mane apėmė stresas, nes iš manęs *tikėjosi* gero pasirodymo, arba kad mane paveikė Roberto Clemente mirtis [1972-ųjų lėktuvo katastrofoje], bet nė viena manęs neįtikino, – sakė Blassas, greit įkopsiantis į aštuntą dešimtį. – Iki šios dienos aš iš tikrųjų nežinau, kas nutiko." Jo nuopuolis glumino dar ir dėl to, kad nuo pačių pirmųjų žaidimo dienų, jam augant Folso kaime, Konektikuto valstijoje, beisbolas Blassui teikė vien tik džiaugsmą. Net 1960-aisiais patekęs į aukščiausiąją lygą, jis nežiūrėjo į žaidimą kaip į rimtą, nykų darbą. „Sezono pabaigoje žaisdavome dėl prizo, – prisiminė Blassas, – ir tarp kėlinukų į aikštę, tiesiai už namų bazės, įvažiuodavo prizinė mašina. Jiems teko to atsisakyti, nes apšilinėdamas visuomet stengdavausi iškulti jos langus. Turiu omeny, kad visados į tai žiūrėdavau kaip į pokštą."

Negalima sakyti, kad būdamas ant metiko plokštelės Blassas niekados nesinervindavo. Tiesą sakant, jis nervinosi net ir per lemiamą pasaulio serijos pasirodymą, bet tik iš pradžių. „Išėjau per pirmąjį kėlinuką, stebint šešiasdešimčiai milijonų žmonių, ir tariau sau: „Esu iš kaimo Konektikute, kur gyvena aštuoni šimtai žmonių, tai ką veikiu septintose pasaulio serijos varžybose?" – pasakojo jis man. Blassas išsyk nusiramino, bet netrukus iš komandos zonos išpėdino „Orioles" vadybininkas Earlas Weaveris ir pasiskundė teisėjui, kad Blassas pažeidė seną taisyklę, nustatančią, kad metikai privalo mesti nuo plokštelės priekio. „Tai buvo pigi psichologinė gudrybė, kuria norėta mane

sutrikdyti, bet aš taip įsižeidžiau, kad užsiskleidžiau savyje ir vėl pagavau ritmą", – sakė Blassas. Tačiau jam retai pasitaikydavo tokių įtemptų akimirkų. Apskritai jis buvo linksmas, ramaus būdo ir komandos draugai jį už tai labai brangino. Taigi, jei Blassas buvo toks atsipalaidavęs vaikinas, kas galėjo jam taip ūmai nutikti, kad jis pradėjo nuolat užsikirsti? Tam įtakos turėjo vienos labai labai prastos varžybos. 1973-iųjų sezono pradžioje, ką tik pasibaigus metams „Visų žvaigždžių" rinktinėje, Blassas patyrė, atrodo, įprastą nuosmukį. Niekas dėl to per daug nesijaudino. „Pirates" treneriai mėgino patobulinti jo metimo techniką ir manė, kad jis netrukus pakils nuo dugno. Tada vieną birželio dieną, per eilines rungtynes su Atlantos „Braves", Blassas tiesiog *palūžo*. Penktajame kėlinuke, „Pirates" pirmaujant 8:3, vadybininkas Billas Virdonas iškvietė jį sužaisti keletą kėlinukų, kad jis įgytų pasitikėjimo savimi, bet tądien ant metiko plokštelės išliuoksėjęs Steve'as Blassas jau nebebuvo tas pats taiklusis metikas, kaip kitados. Iš pažiūros neįprastai įsitempęs Blassas pastebėjo, kad negali taikliai sviesti kamuoliuko. Jis mėtė kamuoliuką ant žemės, už mušėjų ir jo smūgiai buvo tokie silpni, kad „Braves" juos kuo lengviausiai atmušdavo. Per ne ką daugiau nei vieną kėlinuką dėl Blasso kaltės priešininkai išbėgo pribloškiančius septynis kartus. „Tai buvo blogiausias įvykis mano beisbolo karjeroje, – vėliau pripažino jis „The New York Times" žurnalistui Angellui. – Buvau visiškai praradęs pasitikėjimą savimi. Negalite įsivaizduot, kaip jautiesi, kai staiga *nebenutuoki*, ką tu darai."

Per ateinančius keletą mėnesių „Pirates" komanda ir toliau siuntė jį žaisti, vildamasi, kad jis atsigaus, bet Blassas pavirto visai

kitu atletu – neramiu, vangiu *pradinuku*. Kaip Angellui pasakė vienas Blasso draugų: „Anuomet jis siusdavo ant savęs dėl prasto pasirodymo, kartais mėtydavo daiktus komandos būstinėje. Bet kai jį ėmė šalinti iš žaidimo, susidarydavo įspūdis, kad jis tuo džiaugiasi." Išgaravo netgi šmaikštus Blasso būdas. Jėgų Blassui teikė tik viltis pasveikti, bet ši patirtis prilygo kankinimams: jam reikėjo sukaupti visą drąsą vien tik tam, kad galėtų atsistoti ant metiko plokštelės. Per rugsėjo mėnesio varžybas su Čikagos komanda „Cubs" Blassas patenkinamai mėtė penkis kėlinukus ir vieną giedresnę akimirką jis patikėjo, kad pakilo iš savo nuopolio. (Jis netgi paskambino savo žmonai ir suriko: „Grįžo jėgos! Grįžo jėgos!") Tačiau tai buvo rungtynės, kuriose jis paskutinį kartą pasirodė pakenčiamai. 1973-iųjų sezoną jis baigė 9,81 pelnytų bėgimų vidurkiu, prasčiausiu visoje Nacionalinėje lygoje. Kitą sezoną žemesniojoje lygoje jam ėjosi dar prasčiau.

Taigi, kas pasikeitė Blasso viduje? Kuo ėmė skirtis jo tuometiniai metimai? Blassas žinojo, ką reiškia žaisti jaučiant nerimą, bet jo problema nebuvo vien tik jaudulys. Atrodė, kad jo kūne tūno piktybiškai nusiteikęs velniūkštis ir kliudo kiekvienam metimui. „Užsimoti galėjau taip, kaip noriu, – aiškino Blassas, – bet paleidimo akimirką aš *suakmenėdavau*. Giliai viduje tardavau sau: „Taip nieko nebus." Reikėtų paaiškinti, kad metimas yra nepaprastai subtilus ir tikslus veiksmas: jei metikas paleidžia kamuoliuką keliomis tūkstantosiomis sekundės dalimis per vėlai, kamuoliukas gali praskrieti mušėjui virš galvos. Tada Blassas ėmė jaustis labai išsiderinęs kiekvieno metimo metu. Stovėdamas ant plokštelės jis muistydavosi ir raukydavosi. 1974-aisiais žurnalo

„Sports Illustrated" apžvalgininkas Patas Jordanas brūkštelėjo tokį vaizdingą jo sumišusių metimų paveikslą: „Jis pakelia abi rankas virš galvos ir staiga jo dešinioji koja, kuri remiasi į guminę plokštelę, ima nevaldomai mostaguoti. Iš tolo atrodo, kad ta jo koja yra minkšta kaip pervirtas spagetis. Iš arti atrodo, kad jo koja rodo norą sprukti."

Kad vėl sugrįžtų į vėžes, Blassas išmėgino viską, kas jam šovė į galvą: jis kaitaliojo savo metimo judesius, treniravosi mesti atsiklaupęs iš lauko gynėjo pozicijos. Per tariamas varžybas jo metimai būdavo tobuli: greitai paleistas kamuoliukas šaudavo tiesiai gaudytojui į pirštinę, o sukta trajektorija skriejantis kamuoliukas užkabindavo plokštelės kraštą, bet, mušėjui atsistojus į savo vietą, išeidavo šnipštas. Blassas tuo neapsiribojo ir išmėgino transcendentinę meditaciją. „Buvau nuėjęs ir pas hipnoterapeutą, bet man pasakė, kad aš nelabai geras pacientas – pernelyg užsispyręs." Blassas nusijuokė. Pasiekęs savo sunkumų apogėjų, Blassas sulaukdavo po penkiasdešimt laiškų per savaitę nuo savamokslių psichoanalitikų. Jo mėgstamiausias laiškas buvo nuo vieno Virdžinijos valstijos medžiotojo, kuris tikino nustatęs, kad Blassas mesdavo pro šalį dėl to, kad jo apatiniai buvo per ankšti. Blassas plyšo juoku, demonstravo laišką savo komandos draugams, o tada išskubėjo įsigyti laisvesnių apatinių. Jie nepadėjo.

Kuo labiau Blassas stengėsi įveikti savo metimo nerimą, tuo prastesnė darėsi jo padėtis. Spaudos susidomėjimas keista žlungančio metiko istorija jam teikė tik dar daugiau kančių: kad ir kur jis nuvykdavo su savo žemesniosios lygos komanda, kas nors imdavo klausinėti, ar jis vis dar vertas savo atlyginimo. Ši klaiki

patirtis buvo jo valios išbandymas. „Labiausiai didžiavausi tuo, kad galėjau visiems skirti dėmesio ir dėl to nė kiek nepurkštavau, – sakė man Blassas. – Laikiausi filosofijos, kad jei galėjau visiems skirti laiko, kai man sekėsi, privalau skirti jiems laiko ir tada, kai man ėmė nebesisekti." Jis stengėsi nepamiršti, kad jis laimingai gyvena su savo žmona Karen ir dviem jųdviejų sūnumis. 1975-aisiais Blassas atvyko į pavasarines treniruotes Bradentone, Floridos valstijoje, bet parodomosiose varžybose jo metimai vis dar buvo tragiškai netaiklūs. Jam ėmė švilpti gerbėjai. Tad vieną dieną po pasitikėjimo įkvėpusios treniruotės, per kurią jis išmetė keletą mušėjų, Blassas nusprendė išeiti aukštai pakelta galva: žengęs pro komandos patalpų duris jis įsėdo į savo folksvageną ir grįžo į Pitsburgą. Jis žinojo, kad jo beisbolo karjera pasibaigė.

Tačiau jei Blassas būtų susidūręs su „padaru" šiandien, o ne prieš trisdešimt penkerius metus, viskas galėjo baigtis kitaip. Pastaruoju metu psichologai atliko gausybę naujų tyrimų, susijusių su sportininkų užsikirtimu ir įgūdžių reikalaujančiomis užduotimis. Daugelis jų jums pasakytų, kad nuo pat tos akimirkos, kai Blassas susidūrė su savo pirmaisiais sunkumais, jis pasuko pragaištinga linkme.

Nežiūrėk vidun!

1986 metų vasario 8-ąją, grupei krepšinio snaiperių rengiantis vakare vyksiančiam NBA lygos tritaškių konkursui Dalaso „Reunion" arenoje, žymusis Bostono „Celtics" komandos narys Larry Birdas tarsi tarp kitko užkalbino jauną žaidėją Leoną Woodą.

Antrus metus žaidžiantis puolantysis gynėjas iš Vašingtono „Bullets“ buvo konkurso favoritas: per praėjusios savaitės treniruotę jis per vieną neįtikėtiną seriją įmetė dvidešimt aštuonis tritaškius iš trisdešimt vieno. Larry Birdas buvo... na, Larry Birdas – legendinis šaltakraujis žaidėjas, kupinas jėgų, turintis jam tinkamos legendinės savimeilės.

„Leonai, – kreipėsi Birdas, girdint „Sports Illustrated“ apžvalgininkui Jackui McCallumui, – stebėjau tavo treniruotę. Pradėjai mėtyt kitaip nei anksčiau?“„Nemanau, – staiga sumišęs atsakė Woodas. – Kodėl klausi?“

„Nežinau, – atsakė Birdas. – Atrodo, kad kažkaip kitaip paleidi kamuolį. Bet nekreipk dėmesio.“

Užvedęs su pagreičiu suktis Woodo sąmonės krumpliaračius, Birdas nupėdino. Negana to, prieš pat konkurso pradžią Birdas, įžengęs į kambarėlį, kuriame laukė jo septyni varžovai, pareiškė, kad jie geriausiu atveju gali tikėtis antrosios vietos. Woodas dėl to taip nusiminė, kad išėjo iš kambario. Prasidėjus konkursui, Woodas akivaizdžiai mėtė jam nebūdingai silpnai; galiausiai jis užėmė septintąją vietą. O Birdas visus tris raundus siuntė kamuolį į lanką ramiai ir neskubriai, laimėjo pirmąją vietą, 10 000 dolerių prizą į teisę atrišti liežuvį. („Esu snaiperių karalius, – gyrėsi jis po to. – Visada taip maniau ir tai įrodžiau.“) Taręs Woodui vos keletą nerūpestingų žodelių ir riebiai pasipuikavęs, Birdas privertė savo pagrindinį priešininką užsikirsti. Bet kaip?

Per pastarąjį dešimtmetį Arizonos valstijos universiteto taikomosios psichologijos profesorius Robas Gray tapo vienu JAV ekspertų, geriausiai išmanančių, kas verčia sportininkus užsikirsti

spaudžiant įtampai. Pagrindinis Gray'aus tyrimų įrankis yra virtualus beisbolo treniruočių aptvaras, į kurį jis kviečia patyrusius universitetų komandų žaidėjus išmėginti įvairiausias situacijas, kad pasižiūrėtų, kur ir kodėl ima strigti jų žaidimas. „Iš esmės aptvaras įrengtas taip, kaip konsolės „Wii“ žaidimas, kuriame sąveikaujama su virtualiu metiku, – paaiškino jis. – Tyrimo dalyviai naudoja tikrą kuoką ir girdi bei mato ekrane, kaip nuskrenda atmuštas kamuoliukas. Mes taip pat naudojame judesių sekimo įrangą, kad galėtume pamatuoti ne vien lazdos, bet ir galūnių judėjimą.“ Netgi elitiniams pirmojo diviziono beisbolo žaidėjams, pratusiems prie įtemptų varžybų situacijų, Gray sugeba pateikti stresorių, kurie sumažina žaidimo efektyvumą 30 nuošimčių ar, tarkime, net sukelia socialinę įtampą, pasakydamas, kad jo komanda gaus piniginį apdovanojimą tik tada, jeigu *jis* atmuš tam tikrą skaičių metimų. Bet tai pernelyg nestebina.

Tačiau *labiausiai* stebina užsikirsti juos verčiantis mechanizmas – ne nerimas, o tiesiog didesnis dėmesys savo smūgiui. Pavyzdžiui, 2004 metais atlikdamas tyrimą Gray pateikė mušėjams dvi skirtingas užduotis. Pirmiausia jis mušimo metu paleido garsą ir paprašė, kad jie prisimintų, koks jo aukštis. Ši užduotis rezultatų nepaveikė. Bet tada Gray paprašė tyrimo dalyvių atkreipti dėmesį į tai, ar skambant garsui kuoka juda aukštyn ar žemyn. „Iš esmės mėginome nukreipti jų dėmesį į save, ko jie paprastai nedaro, – sakė Gray. – O kai jie tai padarė, smarkiai nuo to nukentėjo.“ Aukšto lygio žaidėjai, per daugelį metų treniravęsi smūgiuoti begalę kartų, paprastai gali atlikti tobulą smūgį nė nesusimąstydami. Tai patvirtino Gray'aus judesių sekimo įranga:

netvyrant jokiai įtampai jie smūgiavo lazda tolygiai ir vienodai. Tačiau kai jis privertė žaidėjus papildomai atkreipti dėmesį į mušimo procesą, staiga jie ėmė nenuspėjamai strigti – tai būdinga užsikirtimui. Susikaupimas viduje juos kažkaip išblaškė – būtent šiuo ginklu Birdas pasinaudojo prieš Woodą. Sukurstęs Woodą susimąstyti apie savo metimo techniką (o *iš tikrųjų* Birdas, žinoma, neįžvelgė nieko naujo), Birdas beveik užsitikrino, kad jaunasis gynėjas palūš nuo įtampos.

Ši hipotezė apie užsikirtimo ištakas pavadinta „eksplicitinės stebėsenos teorija", kuri, kaip jai pritinka, gimė iš klaidos. Per 1979-ųjų sausį vykusias „Super Bowl XIII" rungtynes psichologas Roy Baumeisteris stebėjo, kaip Dalaso „Cowboys" saugas Jackie Smithas dėl nepaaiškinamų priežasčių nesugavo rezultatyviai perduoto kamuolio, kuris jam įkrito tiesiai į rankas. Klaida „Cowboys" komandai kainavo varžybas. Kaip mano Baumeisteris, Smithas užsikirto dėl psichologinio paradokso. „Pagalvojau sau: „Per treniruotę jis taip perduotą kamuolį būtų sugavęs devyniasdešimt devynis kartus iš šimto, tad kur šuo pakastas?" – pasakojo jis man. – Kodėl kamuolys jam išslydo svarbiausią gyvenimo akimirką? Tuo metu psichologijoje buvo laikomasi nuostatos, kad kuo labiau stengiesi, kuo svarbesnė tau yra atliekama užduotis, tuo geriau sekasi. Tačiau tokiomis akimirkomis viskas pasisukdavo priešinga linkme: stengimasis pasirodyti gerai pakiša koją." Baumeisteris sukūrė teoriją, kad labai įtemptomis akimirkomis esame iš prigimties linkę itin susitelkti į tai, ką darome, kad padidėtų mūsų sėkmės tikimybė, nors toks susitelkimas mus trikdo. Netrukus tyrimai ėmė brandinti jo idėją. Vienas produktyviausių

1984-ųjų eksperimentų padėjo Baumeisteriui nustatyti, kad, prisakius rankų miklumo reikalaujančią užduotį atliekantiems tyrimo dalyviams sutelkti dėmesį į savo rankas, jų rezultatai buvo gerokai prastesni, nei nedavus jokių nurodymų. Vieno tyrimo metu netgi buvo nustatyta, kad vien paminėjus, jog „kai kurie žaidėjai yra linkę susikirsti mesdami baudas", nepatyrę baudų metėjai ima kreipti į save daugiau dėmesio ir dažniau klysta.

Bet kodėl vidinis susikaupimas tvyrant įtampai yra toks žalingas tokiai įgūdžių reikalaujančiai veiklai, kaip sportas? Štai paprastas paaiškinimas: jis išsyk paverčia profesionalus pradinukais. Prisiminkime, kaip mokomasi važiuoti dviračiu. Ir pradžių tai būna sudėtingas ir apgalvotas procesas. Kad jį atliktum teisingai, reikia *susikaupti*. Įgyjant vis daugiau patirties apie procesą galvojama vis mažiau ir mažiau, kol vieną dieną važiavimas dviračiu tampa *automatiškas*. Taigi, žinojimas, kaip gerai vairuoti dviratį, nėra saugomas sąmonėje. Jis gyvuoja nesąmoninguose, motorines funkcijas valdančiuose smegenų skyriuose (tokiuose kaip smegenėlės), kurie leidžia jums sklandžiai minti dviratį negalvojant. Lygiai toks pat procesas vyksta ir įgūdžių reikalaujančiame sporte. Atletai vos sekundės dalį trunkantį fizinį veiksmą (smūgį golfo lazda, beisbolo kamuoliuko metimą) lavina kruopščiai jį kartodami tūkstančius kartų, kol jis tampa automatiškas ir nesąmoningas. Kai sportininkas ištreniruoja savo judesius, jam geriausiai einasi apie tai negalvojant, nes tobulo veiksmo procesas yra perprantamas iki galo.

Kai nerimas ima kreipti mūsų dėmesį į vidinę būseną ir mes imame sąmoningai valdyti gerai išmoktą įgūdį, mes iš esmės

atsikratome sūriu prakaitu įgytos nesąmoningos patirties. „Jei savistaba jus verčia vėl atkreipti dėmesį į automatiškai atliekamą veiksmą, sutrinka visas procesas, – aiškino Baumeisteris. – Savaiminį įgūdžių režimą perjungiame į mokymosi režimą, kuris verčia galvoti, ką reikėtų daryti, tik sąmoningas protas nežino, kaip tai daryti." Šį procesą psichologai vadina „ardymu", o Gray'aus teigimu, tai tas pats, kaip atlaisvinti atsitiktinius ypač našaus „Porsche" variklio varžtus – taip tiesiog prisišaukiama bėdų. Kaip jis rašė kartu su Beilocku, tvyrant įtampai vidinis dėmesys suskaido vientisus veiksmus taip, kaip smūgį beisbolo kuoka, „į trumpesnių, nesusijusių vienetų seką, panašiai kaip veiksmas būdavo atliekamas pradėjus jo mokytis", o padaugėjus paskirų veiksmų, atitinkamai padidėja ir klaidos tikimybė. Vidinė stebėsena paprasčiausiai paverčia profesionalus stringančiais, dvejojančiais, klysti linkusiais pradinukais, tokiais kaip vienas mūsų pažįstamas Pitsburgo „Pirates" metikas.

Aktyviau atliekant *pastangų* reikalaujančias užduotis, tokias kaip bėgimas ar sunkumų kilnojimas, rezultatai išties gali pagerėti, bet atliekant preciziškai nugludintų *įgūdžių* reikalaujančias užduotis, tokias kaip metimas, tai tik pridaro keblumų*. Vienas po kito atlikti tyrimai patvirtino šį savistabos ryšį su užsikirtimu. Kopiantieji į uolas, lipdami vis aukščiau, tampa atidesni ir juda

* Šis faktas įkvėpė Baumeisterį sukurti intriguojančią asmeninę teoriją. „Žinote, kaip sakoma? Puolimas parduoda bilietus, o gynyba laimi čempionatus? – paklausė jis manęs. – Na, mano manymu, viena pagrindinių to priežasčių yra ta, kad krepšinyje ar futbole gynyba labiausiai reikalauja pastangų, o puolimas – įgūdžių." Kitaip tariant, per įtemptas čempionato varžybas puolėjai yra linkę labiau užsikirsti nei gynėjai.

labiau susikaustę nei arčiau žemės: jie suvokia, kad nukritus jų lauktų skaudesnės pasekmės ir tai juos verčia susitelkti į save, o ne į atliekamą užduotį. Patyrę futbolo žaidėjai varosi kamuolį prasčiau, kai jų prašoma sutelkti dėmesį į savo pėdos briauną, bet jų neveikia blaškantis triukšmas. Sporto psichologas Bradley Hatfieldas sako, kad, tiriant ant užsikirtimo ribos atsidūrusių sportininkų smegenų bangų diagramas, atrodo, kad jų sąmonė – kaip jaudulio ir savistabos „eismo spūstis", o lengvai stresą ištveriančių atletų smegenų veikla atrodo efektyvi ir sklandi, dirginanti mažiau neuronų sričių. „Skaidrus protas – tolygesni rezultatai, – paaiškino Hatfieldas. – Apkrautas protas – skirtingesni rezultatai."

Smalsesni skaitytojai, norintys išmėginti eksplicitinės stebėsenos teoriją, gali tai lengvai padaryti neišeidami iš savo namų – tiesiog pasistenkite ko nors *nedaryti*. Kiek anksčiau susidūrėme su Harvardo psichologu Danieliu Wegneriu, kurio tyrimai parodė, kad dalyvius, paprašytus negalvoti apie baltąją mešką, *dažniau* lankė mintys apie baltąsias meškas. Na, tas pats principas tinka ir fizinėms užduotims – pastangos išvengti nepageidaujamų pasekmių dažnai jas ir sukelia. Jei kada teko žengti baltu kilimu su sklidinu kavos puodeliu, sau murmant „neišlaistyk, neišlaistyk", ir būtinai šliūkštelėti keletą stambių rudų lašų, puikiai suprantate, kaip tai vyksta. Paprašykite, kad kas nors ramiai palaikytų švytuoklę, kaip savo laboratorijoje darė Wegneris, ir jam pavyks. Tačiau jei paprašysite jos *nesūpuoti į šalis*, švytuoklė stebuklingu būdu ims siūbuoti į kairę ir į dešinę. Wegneris aiškina, kad, kai duodame sau vidinį įsakymą „neišlaistyk kavos", tikėtina, jog

smegenys sužadins komandą „išliek kavą“, taip sukeldamos, kaip jis sako, „ironišką atsaką“. Atletas gali iš viso to pasidaryti akivaizdžią išvadą: stengimasis *nepramesti* kamuolio ar kamuoliuko pro šalį gali kaip tik tai nulemti.

Ką gausime sudėję visų užsikirtimo rezultatų tyrimus – ištobulintos technikos stebėseną, didžiules pastangas įveikti įtampą ir pastangas *nesusimauti*? Gausime Steve'ą Blassą. Prisiminkime, kad Blasso bėdos prasidėjo nuo eilinio nuosmukio. Tačiau, kaip aiškina Gray, pagrindinės bėdos prasideda, kai atletas ima be reikalo taisinėti natūralius sportinės veiklos svyravimus. „Kai tik žaidėjas pasiekia statistinį prastų rezultatų dugną, ėmęsis veiksmų nuo jo atsispirti jis dar labiau pablogina savo padėtį, nei laukęs, kol nuopuolis praeis savaime,“ – sakė jis man. Būtent tai ir darė Blassas su „Pirates“ komanda: jie ėmė reguliuoti Blasso metimo judesius ir „pataisė“ tai, kas nebuvo sugedę. Iš tikrųjų Blassas, kaip ir Sasseris ar Knoblauchas, neturėjo mechaninių sutrikimų. Koją jiems pakišo pernelyg įtemptas galvojimas, ir kuo labiau jie stengėsi pataisyti įsivaizduojamą mechaninį „sutrikimą“, tuo labiau jie gręžėsi į save. Blassas nesiginčydamas pripažįsta, kad jo pastangos pakeisti metimo judesį tiesiog apkrovė jį rūpesčiais. „Kai atlieki geriausią metimą, nebūna jokių kliūčių, – sakė Blassas. – Nereikia mąstyti apie techniką, viskas vyksta pamažu, maloniai ir sklandžiai. Bet kai įklimpsti į visą tą *košę*, atsiranda daugybė kliūčių. Būni įsitempęs, neatsipalaidavęs.“ Taip ir gimė senas beisbolininkų posakis: „Galvosi – praloši.“

Pagrindinis Steve'o Blasso „ligos“ šaltinis buvo šis: pasirodymo nerimas privertė jį pernelyg apmąstyti metimo judesius,

o toks atsigręžimas į save pavertė jį skystablauzdžiu pradinuku. Šios negandos nebuvo įmanoma atsikratyti taisinėjimais ar didesnėmis pastangomis, ar netgi laisvesniais apatiniais. Blassui būdingo pernelyg įtempto galvojimo gija vienija visas užsikirtimo aukomis tapusias žvaigždes. Pavyzdžiui, pakalbėkime kad ir apie golfo žaidėją Gregą Normaną, didžiąją devintojo ir dešimtojo dešimtmečių laiko dalį išsilaikiusį šios sporto šakos reitingų viršūnėse, nepaisant jo kone legendinio polinkio palūžti svarbiausiomis akimirkomis. 1996-ųjų „Masters" turnyro šeštadienį Normanas pirmavo šešiais smūgiais, tačiau finaliniame sekmadienio raunde kamuoliuką taškė po visą aikštyną ir galiausiai pralaimėjo penkiais smūgiais, patyręs vieną įspūdingiausių užsikirtimų per visą golfo istoriją. „Kuo labiau stengiausi, tuo blogiau sekėsi", – vėliau apie savo pasirodymą rašė jis. Ketvirtąją turnyrų dieną Normanas iš esmės tapo Steve'u Blassu – profesionalu, kurį dėmesys į savo vidų nugramzdino iki pradinuko lygio. Sporto psichologas Shane'as Murphy netgi gali tai įrodyti: kai Normanas sužibėjo prieš dešimt metų per 1986-ųjų „Masters" turnyrą, Murphy stebėjo per visas keturias dienas nufilmuotus Normano smūgius ir pastebėjo vieną pagrindinį jų skirtumą. „Paskutinę dieną jo ruošimasis smūgiuoti truko aštuoniomis ar devyniomis sekundėmis ilgiau nei pirmąją, – pasakojo man Murphy. – Jį akivaizdžiai kažkas trikdė. Man atrodo, tai buvo per daug įtemptas mąstymas."

Psichologai yra sukūrę daug metodų, kaip įveikti polinkį užsikirsti, dauguma jų susiję su atleto dėmesio nukreipimu nuo nerimą keliančios vidinės stebėsenos. „Geriausia susirasti, į ką

nukreipti savo dėmesį, pavyzdžiui, į oponentą ar oro sąlygas, – aiškino man Baumeisteris. – Taip, patarimas „nepaleisk iš akių kamuoliuko“ padeda susitelkti į kamuoliuką, bet ir nukreipia dėmesį nuo savęs.“

Gray sako, kad geriausiu atveju atletai susikoncentruoja į jiems aktualius ženklus, pavyzdžiui, mušėjas seka metiko judesius, tačiau tinka *bet kas*, kas nukreipia dėmesį. „Netgi jeigu jie sutelkia dėmesį į skambančią muziką, tuomet nebesikiša į paties veiksmo atlikimą, – sakė Gray*.“ Kiti prasiblaško kartodami pasirinktą žodį, pavyzdžiui, „švelniai“. Bene kiekvienas sporto psichologas, kada nors vilkėjęs polo marškinėlius, pataria atletams susitelkti tik į esamos akimirkos užduotį – atlikti *šitą* konkretų smūgį, įmesti *šitą* baudą, užuot klimpus į būgštavimą dėl to, kas pastatyta ant kortos ar koks bus rungtynių rezultatas.

Tačiau dažnai vargstantys žaidėjai šalinasi visko, kas primena terapiją. „Atletai tvirtai žino, kas jie yra, tad galvojimas *man nieko nėra* jiems labai svarbus, – paaiškino Kenas Ravizza, konsultavęs kelių aukščiausios beisbolo lygos klubų žaidėjus. – Kelią pastoja psichologo baiminimasis.“ Taigi žaidėjai dažnai renkasi kitą laiko patikrintą sprendimą: jiems tampa būdingas obsesinis kompulsinis elgesys.

* Į beisbolo panteoną patekęs San Francisko komandos „49ers“ įžaidėjas Joe Montana šį blaškymosi metodą aktyviai panaudojo per „Super Bowl XXIII“ varžybas. Jo komandai atsiliekant trimis taškais, senkant laikui, o jo komandos draugams pradėjus nervintis ir sudirgus, Montana peržvelgė žiūrovų minią ir šūktelėjo pasitarti susibūrusiems žaidėjams: „Žiūrėkit, ten Johnas Candy!“ Komiškas dėmesio nukreipimas į išorę juos atpalaidavo ir jie nužygiavo į aikštelę pelnyti pergalingo įvarčio.

Kai tiki tuo, ko nesupranti...

Pamatę profesionalaus beisbolo varžybas su pasipūtusiais, besispjaudančiais ir savo paslėpsnius besitaisančiais žaidėjais galite pamanyti, kad stebite vyriškiausius bebaimius pasaulio vyrus. Tačiau pažvelgę į aikštėje vykstančius įvykius atidžiau pastebėsite kai ką neįprasto: atrodo, kad šie atletai prieš *kiekvieną veiksmą* kartoja lygiai tuos pačius judesius ir tikus. Štai žaidėjas A prieš kiekvieną metimą sau murma užkalbėjimą. Žaidėjas B taisosi mušėjo pirštines ir, kaskart nužengęs nuo plokštelės, tris kartus suploja. Staiga šis vyriškas žaidimas ima atrodyti, tarsi virtinė ritualų ir prietarų, skirtų nuraminti žaidėjų nervams. Kresni vyrai, storomis it medžių kamienai rankomis užvis labiausiai baiminasi, eidami atsisėsti ant atsarginių suolelio, užminti ant kreida nubrėžtos baudų linijos. Kiti dievagojasi, kad viena kuoka gali atmušti tik ribotą skaičių smūgių, o po to ji tampa bevertė. Pavyzdžiui, Honusas Wageneris viena kuoka atmušdavo šimtą kamuoliukų ir visiems laikams jos atsikratydavo. Daugelis sportininkų tvirtina, kad tokie ritualai niekam netrukdo, nors šis jų argumentas subyra, vos paprašius jų to *nedaryti*. Metikas Yorkisas Perezas, paklaustas, kas nutiktų, jei jis nesilaikytų savo varžybų įpročių, lyg niekur nieko atsakė: „Susirgčiau arba numirčiau.“ Vienas psichologas paaiškino laikraščiui „Seattle Times“, kad „klinikiniu atžvilgiu lygiai toks pat elgesys būdingas ir nuo obsesinio kompulsinio sutrikimo kenčiantiems žmonėms.

Geriausiai neurotinę priklausomybę nuo prietarų tarp šiuolaikinės epochos sportininkų įkūnija žymusis mušėjas Wade'as

Boggsas, turėjęs šimtus nuolatinių kasdienių įpročių. Kaip Peteris Gammonsas pabrėžė 1986-ųjų žurnalo „Sports Illustrated“ straipsnyje, Boggsas varžybų dieną pradėdavo antrą valandą po pietų, sėsdamas pietums valgyti vištienos. (Dar būdamas pradedantysis žaidėjas Boggsas pastebėjo sąryšį tarp vištienos ir rezultatyvių varžybų, todėl nuo tada žmona jam ėmė kasdien gaminti vištieną pagal griežtą trylikos receptų sąrašą*.) Boggsas nuolat išeidavo iš savo namų lygiai penkioliktą valandą, atvykdavo į klubo būstinę penkiolika po trijų ir pusę ketvirtos jau sėdėdavo priešais savo spintelę. Jis kasdien mušdavo vienodą skaičių smūgių trečiojoje bazėje. Galbūt tai atrodo visai ne keista, bet čia dar ne viskas. Gammonsas rašė, kad apšilęs aikštelėje Boggsas „iš eilės žengia ant trečiosios, tada antrosios ir galiausiai pirmosios bazės maišų, užmina ant kraštinės linijos... paeina du žingsnius link trenerio aikštelės, o tada lygiai keturiais šuoliais nuliuoksi prie komandos suolelių. Kadangi link pirmosios bazės suolelių jis keliauja visuomet tais pačiais keturiais žingsniais, rugpjūtį „Fenway Park“ stadiono velėnoje jo pėdsakai jau būna gerai matomi“. Visos kitos valandos būdavo kupinos įvairiausių kitų ritualų iki pat 19:17 val., kai Boggsas išrisnodavo pabėgioti trumpų nuotolių, kad pasiruoštų varžyboms. (Priešininkų komandos vadybininkas kartą nustatė laikrodį, kad iš 19:16 jis išsyk peršoktų į 19:18, idant išmuštų Boggsą iš vėžių – tai suveikė.) Mušėjo laukelyje jis visada kuoka ant grunto nubraižydavo hebrajišką

* Iš tikrųjų receptų buvo keturiolikai dienų, bet Boggsas taip tikėjo citrininės vištienos paveikumu, kad jos prašydavo kiekvieną savaitę.

žodį *Čai* – kiek keistoka, kadangi Boggsas nebuvo žydas. Boggsas sakė Gammonsui, kad visi geriausi žaidėjai turi savo mušimo įpročių: „Mano lygiai tokie pat, kaip ir jų, tik maniškiai trunka kiek ilgiau nei penkias su puse valandos."

Gali kilti klausimas, kodėl beisbolo žaidėjai laikosi šių ritualų, nors jie nelogiški ir sveiku protu nesuvokiami? Jie atlieka šiuos ritualus, nes jų prietarai jiems suteikia *kontrolės* pojūtį ir padeda sumažinti jų pasirodymo *nenuspėjamumą*, o tai prislopina jų pasirodymo nerimą. Iš esmės prietaras tėra įrankis, padedantis mums pažaboti baimę: jei tikime, kad valgydami vištieną pakreipsime ateitį mums palankia linkme, tai mažiau dėl jos nerimausime, nors čia negalioja priežasties ir pasekmės santykiai. Savo smagiame straipsnyje „Beisbolo magija" antropologas ir buvęs mėgėjų lygos beisbolo žaidėjas George'as Gmelchas pateikė intriguojantį palyginimą, kaip varžyboms ruošiasi profesionalūs beisbolo žaidėjai ir kaip į žvejybą išeina šalia Naujosios Gvinėjos esančių Trobriando salų gyventojai. Trobriandiečiai žvejoja dviejose vietose: saugioje vidinėje įlankoje ir pavojingoje atviroje jūroje. Gmelchas pasakojo, kad saugiame įlankos prieglobstyje, „kur vyrai gali pasikliauti vien tik savo žiniomis ir įgūdžiais", jie neatlieka beveik jokių ritualų. Tačiau pavojingoje ir nenuspėjamoje atviroje jūroje trobriandiečiai nuolatos paklūsta prietarams, kad pasijustų valdantys savo likimą.

Gmelcho teigimu, beisbolo žaidėjai elgiasi lygiai taip pat. Beveik niekas neatlieka ritualų *gaudydami* kamuoliuką, nes šį galvoti nereikalaujantį nevalingą veiksmą aukščiausios lygos žaidėjams pavyksta atlikti kone visuomet. Tačiau beveik visi turi ritualų,

kai tenka *mušti* kamuoliuką, nes netgi patiems geriausiems žaidėjams stovint su kuoka dažniausiai nepavyksta pasiekti bazės. Kadangi mušimas yra neprognozuojamas, jis kelia didesnį nerimą. Prietarai suteikia žaidėjams kontrolės pojūtį, kuris pažaboja baimę. (Dažniausiai žmonės, kurių gyvenimas yra labiausiai nenuspėjamas, turi daugiausia prietarų. Prisiminkite lošėjus ir artistus.) Galime šaipytis iš Boggso ritualų, bet tas vyrukas per visą savo karjerą išsaugojo kosminį 0,328 atmušimo vidurkį. Jeigu jis manė, kad tai veiksminga, galbūt taip ir buvo, tik dėl kitokių priežasčių, nei jis manė. Sunkumų kyla tik tada, kai mes, kaip kamuojami obsesinio kompulsinio sutrikimo, tampame įpročių *vergais*. Tokiais atvejais beveik nėra psichologų, kurie patartų apmalšinti nerimą prisikuriant naujų prietarų.

Adamas Vinatieri, NFL įvarčių mušėjas, vienas žymiausių šaltakraujų šios pozicijos žaidėjų per visą amerikietiško futbolo istoriją, vyrukas, kurio lemiami įvarčiai Naujosios Anglijos komandai „Patriots“ pelnė dvi „Super Bowl“ taures, yra santūresnių sportinių ritualų pavyzdys. 2007-aisiais apie jį rašiusiam „The New York Times Magazine“ žurnalistui Michaelui Lewisui Vinatieri'ui atskleidė savo sėkmės paslaptį: kiekvieną smūgį jis atlieka taip pat mechaniškai tiksliai, visiškai „išjungdamas“ protą. Priešininkų treneriai dažnai mėgina „ataušinti“ įvarčių mušėjus prieš įvarčio mušimą, prašydami minutės pertraukėlės, kad jiems atsirastų laiko pagalvoti (ir galbūt dėl to užsikirsti), bet Vinatieri tikisi tapti „neataušinamas“, kaip įmanoma labiau atsiribodamas nuo protinės veiklos. Kiekvienąkart mušdamas Vinatieri atsistoja į vietą, kur laikytojas padės kamuolį, tada kruopščiai žengia du

žingsnius atgal ir du kairėn, neatitraukdamas akių nuo žymės. Jis nekrutėdamas ir nemąstydamas laukia, kol laikytojas pajudins ranką. Tada kaip visada uoliai jis žengteli du kartus ir spiria. Šis procesas trunka nuo 1,3 iki 1,5 sekundės. „Jis spiria pagal nustatytą tvarką, kad negalėtų įsikišti protas", – rašė Lewisas. Tiksliai kaip robotas atlikdamas šią nuo užsikirtimų apsaugančią procedūrą Vinatieri ir pasiekė savo legendinę karjerą. Tačiau svarbu paminėti, kad Vinatieri'o įpročiai labai skiriasi nuo prietarų, nes viskas, ką jis daro, tiesiogiai susiję su atliekama užduotimi. Boggso ritualų tikslas tėra suteikti dirbtinį kontrolės pojūtį, o Vinatieri'o spyrimo procesas yra tiesiog įrankis išlaikyti skaidrų protą ir rezultatų pastovumą.

Nors tokia griežta tvarka, kokios laikėsi Vinatieri, yra gyvybiškai būtina, kad pasisektų svylant padams, tai ne vienintelis būdas. Kita naudinga priemonė, daugeliui atletų padedanti sėkmingai pasirodyti spaudžiant įtampai, yra įsivaizdavimas. Gan ilgai šią praktiką gaubė Naujojo amžiaus atmosfera, kol psichologams į rankas nepapuolė visa šūsnis nenuginčijamų įrodymų apie jos veiksmingumą. Bene labiausiai prie įsivaizdavimo populiarinimo prisidėjo legendinis golfo žaidėjas Jackas Nicklausas, kuris teigė, kad sėkmingas golfo smūgis yra sudarytas iš 10 nuošimčių mosto, 40 nuošimčių stovėsenos ir 50 nuošimčių smūgio provaizdžio – savo smūgio, kamuoliuko trajektorijos ir netgi kamuoliuko žnektelėjimo ant žalios vejos įsivaizdavimo. Lindsey Vonn, amerikiečių kalnų slidinėjimo olimpinė aukso medalio laimėtoja, šį procesą netgi perkelia už sąmonės ribų: rengdamasi varžyboms, ji atsistoja ant dviejų įtemptų virvių, užsimerkia ir imituoja

nusileidimą visa trasa posūkis po posūkio. Shane Murphy teigia, kad tokia įsivaizdavimo praktika padeda neprarasti jėgų prislėgus įtampai dėl vienos intriguojančios priežasties. Remiantis tyrimų duomenimis, tarkime, gero golfo smūgio įsivaizdavimas neuronų lygmenyje tarsi atitinka tikro smūgio *atlikimą*. „Jei įsivaizduoji sėkmingą mostą golfo lazda, panašiai judėsi ir smūgiuodamas“, – sakė man Murphy. Todėl tam tikra prasme įsivaizdavimas parengia protą, kad šis neužsikirstų.

Visos šios taktikos – nuo išorinio blaškymosi iki sėkmę garantuojančių papročių, nuo įsivaizdavimo iki nenugalimo tikėjimo, kad citrininė vištiena turi tiek pat galios, kaip talismanas – gali padėti atletui išvengti užsikirtimo, kai ima kilti įtampa. Tačiau lieka neatsakyta į kitą lygiai tokį pat svarbų klausimą: kaip įmanoma *išsiugdyti* sugebėjimą atlaikyti lemtingos akimirkos krūvį, kitaip tariant, kaip *sužibėti*?

Pasakojimas apie du metikus

Šimtamečių sporto šakų, tokių kaip beisbolas, istorijoje retai pasitaiko atletų, kurie savo pavyzdžiu pakeitė žaidimo taisykles, bet, kita vertus, metikas Dennisas Eckersley buvo neeilinis tipas. Nepraustaburnis, grėsmingos išvaizdos, su panosėje želiančiais pasagos formos ūsais ir iš po kepurės nukarusiais juodais karčiais Eckersley atrodė lyg piratas, įsibrovęs į komandos būstinę ir apsivilkęs Oklando komandos „A's“ uniformą. Per savo karjerą, kurios viršūnė truko nuo devintojo dešimtmečio pabaigos iki dešimtojo dešimtmečio pradžios, Eckersley'io įžūlumas mušėjus

ir stebino, ir baugino. Viename stulbinančiame vaizdo įraše matyti, kaip išmetęs mušėją Ekas beda į jį pirštu arba surinka ant atsarginių suolelio sėdinčiam žaidėjui: „Dabar tavo eilė!“ Į aikštę jis išbėgdavo stadione plyšaujant dainai „Bad to the Bone“. Eckersley savo spektaklį pateisindavo nuolat sužibėdamas lemtingą akimirką. Jo užduotis buvo užbaigti beisbolo rungtynes – žengti ant metiko plokštelės per devintąjį kėlinuką ir pribaigti varžovus, dėl to Eckersley kaskart išeidavo į aikštę, kai padėtis būdavo įtempta. Nepakanka pasakyti, kad savo vaidmenį jis atlikdavo kuo puikiausiai: pavyzdžiui, per 1990-ųjų sezoną Eckersley'io pelnytų bėgimų vidurkis buvo vos 0,61, o tai reiškė, kad per devynis sužaistus kėlinukus jis vidutiniškai pelnydavo mažiau nei vieną bėgimą. Jis taip tvirtai valdydavo padėtį, kad kai kurie gaudytojai teigė, jog jie norėtų laikyti iškėlę pirštinę ir gaudyti jo metamus kamuoliukus užsimerkę. Neilgai trukus visos komandos užsimanė bauginančių, lemtingą žaidimo akimirką sužibančių metikų, tokių kaip Ekas, ir taip užgimė „stabdžio“ pozicija.

Taigi, galima būtų pamanyti, kad kiekvieną kartą, kai šis akiplėša metikas išdidžiai ir su atvira agresija žengdavo ant plokštelės atlikti savo rizikingo pasirodymo, jis tikrai nejausdavo jokios *baimės*. Būtent to Eckersley ir siekė. „Iš esmės aikštėje man mirtinai baisu, – 1992-aisiais, būdamas savo šlovės viršūnėje, sakė Eckersley. – Kai tik ten atsiduriu, mano mintis užvaldo baimė. O kas, jei man nepasiseks?“ Komandos patalpų užkulisiuose atviraudamas žurnalistams Dennisas Eckersley virto galbūt viešiausiai savo jaudulį išpažinusiu šiuolaikiniu sportininku, netgi tokiu kaip Blassas. Eckersley pripažino, kad jo įžūli asmenybė

tebuvo kaukė, kad paslėptų savo baimę: jei mušėjai manė, kad jis kvaištelėjęs, jie niekada negalėjo įtarti, kad jis taip būgštauja. Per kiekvienas varžybas laukdamas ant atsarginių suolelio savo eilės, jis tirtėdavo iš baimės. Po retai pasitaikančių jo pralaimėtų rungtynių Eckersley negalėdavo užmigti visą naktį, svarstydavo, kur suklydo.

Tačiau nepaisant šio įkyraus jaudulio, Eckersley išliko užsispyręs ir nepaprastai atkaklus beisbolo žaidėjas. Vis dėlto jis turėjo daugybę progų palūžti iš baimės. Per 1988-ųjų pasaulio serijos rungtynes Eckersley sviestą kamuoliuką vienu geriausių smūgių už aikštės ribų atmušė Los Andželo „Dodgers" mušėjas Kirkas Gibsonas, kuris „Dodgers" komandai tuo pačiu pelnė čempionų vardą. Vien tik tai galėjo nugramzdinti Eką į Blassui pasireiškusios baimės liūną. Bet po rungtynių jis skyrė visą valandą aptarti savo fiasko su žurnalistais ir kitą sezoną jau buvo geresnis žaidėjas, padėjęs „A's" komandai išplėšti pergalę pasaulio serijos rungtynėse. Savaime suprantama, kad nervinasi visi sportininkai, tik, kaip matėme, elitiniai atletai yra linkę savo kinkų virpėjimą laikyti naudingu jų pasirodymui. Tačiau Eckersley'io atvejis yra pats ekstremaliausias ir beveik paradoksalus. Jis tuo pačiu metu buvo ir vienas labiausiai įsibauginusių beisbolo žaidėjų, ir vienas lemiamą akimirką sėkmingiausiai pasirodančių sportininkų. Bet jei Eckersley aikštėje buvo neramu, kaip jam pavykdavo taip sužibėti?

Dabar prašau tylos, nes ketinu atskleisti reikšmingą tiesą. Mieli skaitytojai, štai paslaptis, kaip išnaudoti lemtingą akimirką: jokio sugebėjimo išnaudoti lemiamą akimirką nėra, Dennisas Eckersley tiesiog buvo puikus metikas, *kuris neužsikirsdavo*.

Leiskite paaiškinti. Žvelgiant eilinio sporto gerbėjo akimis, lemtinga proga pasinaudojama maždaug štai taip: likus trims sekundėms iki NBA rungtynių pabaigos dviem taškais pralaiminčios komandos Didvyris žaidėjas gauna kamuolį būdamas už tritaškio linijos ir taikosi mesti. Įsikrovęs akimirkai teikiamos svarbos, Didvyris žaidėjas atveria slaptą savo sielos kertelę ir pažadina joje tūnančią lemtingos akimirkos pabaisą. Tada Didvyris žaidėjas gali peržengti jam įprastą 35 nuošimčių tritaškių pataikymo vidurkį ir žvėriškai pagerinti taiklaus metimo tikimybę; žiūrovai tiesiog *žino*, kad jis pasinaudos proga ir „įkals" tritaškį. Remiantis tokiu suvokimu lemiamos akimirkos išnaudojimas yra *gebėjimas*, kuriuo stiprios psichikos žaidėjai gali pasinaudoti ypač įtemptomis akimirkomis, kad pakiltų virš savo įprastinės kartelės.

Tačiau tiriant bet kurią sporto šaką, negauta jokių tvirtų įrodymų, kad toks gebėjimas egzistuoja. Aptarkime, kaip lemiamą akimirką metami kamuoliukai atmušami beisbole. Kaip aiškina daugybė statistikos žinovų, jei kamuoliuko atmušimas lemiamomis akimirkomis yra atleto gebėjimas, tuomet jis turėtų išlikti nepakitęs metų metais, kaip ir žaidėjų atmušimo vidurkiai, kurie kiekvieną sezoną dažniausiai išlieka pastovūs. Tačiau kai statistikai ima nagrinėti ypatingųjų mušėjų pasirodymą sudėtingose situacijose, jie pastebi milžiniškus nuokrypius: remiantis praėjusių metų rezultatais, neįmanoma numatyti, koks bus jų pasirodymas slegiant milžiniškai įtampai. Netgi liaupsinamo Niujorko komandos „Yankees" žaidėjo Dereko Jeterio, daugumos tituluojamo lemtingų akimirkų dievaičiu, rizikingų mušimų statistika

kiekvieną sezoną beprotiškai skiriasi. Tuo jokiu būdu nenorima pasakyti, kad žaidimas lemiamą akimirką nėra niekuo ypatingas arba kad visi sportininkai įtampą įveikia vienodai – žinoma, ne. Visa tai reiškia, kad nė vienas žaidėjas nėra pademonstravęs statistiškai išskirtinio gebėjimo *nuolatos viršyti* jam įprastus sugebėjimus spaudžiant įtampai.

Šio argumento, neigiančio gebėjimą geriau pasirodyti lemiamą akimirką, sportininkams verčiau be reikalo neminėti. Kai „Sports Illustrated“ žurnalistas Tomas Verducci mėgino paaiškinti lemtingų pasirodymų tyrimų išvadas Jeteriui, šis pertraukė jį sakinio viduryje: „Gali susirinkti tuos skaičių graužikus, – pareiškė Jeteris, – ir išmesti juos pro langą.“ Tačiau skaičiai nemeluoja: pasirodo, kad Jeterio atmušimo vidurkis esant įtemptai ir neįtemptai situacijoms yra beveik vienodas. Kitais žodžiais tariant, didesnė rizika *nepagerina* Jeterio žaidimo – jis tiesiog išlieka toks pat. Jam gerai sekasi ir pradžioje, ir pabaigoje. Jis tiesiog gerai žaidžia. Ir iš tikrųjų – statistikai, žvelgdami į įtempto žaidimo duomenis, pastebi, kad žaidėjai, kuriems sekasi per visas varžybas (kitaip sakant, superžvaigždės), taip pat sėkmingai pasirodo ir paskutinėmis sekundėmis. Pavyzdžiui, NBA lygos 2007-ųjų sezone lemiamomis akimirkomis niekas neprilygo Kobe'ui Bryantui, LeBronui Jamesui ir Dirkui Nowitzkiui – trims geriausiems tų metų lygos žaidėjams. Tuomet tokie „lemiamų akimirkų“ žaidėjai, kaip Derekas Jeteris ar Kobe'as Bryantas, išaugus įtampai tiesiog žaidžia kaip įprastai – išskirtinai aukšto lygio žaidimą. Akimirka neišmuša jų iš vėžių, o jų talentas paskutinėmis sekundėmis savaime lemia įspūdingus rezultatus. „Žinau, kad tvyrant

įtampai metikai gali sviesti kamuoliuką greičiau, žaidėjai gali mikliau bėgti – tai fiziniai dalykai, – aiškino Robas Gray. – Bet pralenkti savo įprastų sugebėjimų neįmanoma. Patys geriausi lemiamų kamuoliukų mušėjai tiesiog mojuoja kuoka taip pat, ar tai būtų pavasarinė treniruotė ar atkrintamosios rungtynės."

Kaip žino sportinės veiklos tyrėjai, daug kas skeptiškai žvelgia į žaidimo lemiamomis akimirkomis išskirtinumo neigimą. Kaip galima abejoti sugebėjimu sužibėti lemiamose situacijose, kai nuolat matome, kaip žaidėjai nuolatos pasinaudoja lemtingomis progomis? Na, taip yra todėl, kad tas, ką mes *manome* regintys aikštelėje, nėra visiška tiesa: mat esame nepaprastai šališki. Pavyzdžiui, vieno reikšmingo tyrimo, atlikto 1985 metais, metu trys psichologai sutriuškino tikėjimą „sėkminga ranka" lemiamomis krepšinio rungtynių akimirkomis. Kone visi sportininkai ir gerbėjai (tiksliau sakant, 91 nuošimtis) tiki, kad krepšinio žaidėjai gali patekti į „zoną", beveik mistinę „pasąmoninę" būseną, kuriai apėmus taiklūs metimai pavyksta be didelių pastangų. Tačiau ekspertai, ištyrę tikrus krepšinio metimų duomenis – Filadelfijos „76ers" dvitaškius ir tritaškius, Bostono „Celtics" baudų metimus, nustatė, kad pataikymo tikimybė nepriklauso nuo progos. Žaidėjas, vidutiniškai pataikantis beveik lygiai 52 nuošimčius metamų kamuolių, kaip ir šimtą kartų metama moneta, kartais nukrentanti šešis ar septynis kartus iš eilės herbu į viršų, retkarčiais pataiko kelis kartus iš eilės, tad gali pasirodyti, kad jam šypsosi sėkmė, nors jis žaidžia nenukrypdamas nuo statistinių nuokrypių ribų. Harvardo universiteto fizikas Edas Purcellas tą patį įžvelgė beisbolo rungtynių sėkminguose spurtuose: visi

spurtai neišeina už žaidėjo atmušimo vidurkio ribų, o šią taisyklę patvirtina viena žymi išimtis – garsus Joe DiMaggio 1941 metų penkiasdešimt šešių rungtynių taiklių atmušimų spurtas. Be to, vertindami žaidimą lemiamomis akimirkomis, mes dažnai pakliūname į „fundamentaliosios atribucijos klaidos“ spąstus: žmogaus elgesį priskiriame tik jo asmenybei, nepaisydami aplinkybių ir grynos sėkmės, tokių kaip netikėtas vėjo gūsis, vos vos kilstelėjęs kamuoliuką per stadiono tvorą.

Tačiau, nors toks gebėjimas sėkmingai pasirodyti lemiamą akimirką, kokį mes įsivaizduojame, ir neegzistuoja, „lemiamos akimirkos išnaudojimas“ yra paranki sąvoka. Šiaip ar taip, mes puikiai suprantame, kad vieni žaidėjai sužiba kylant įtampai, o kiti – ne, ir kad daugelis atletų, įprastai pasiekiančių superžvaigždėms prilygstančių rezultatų, didėjant rizikai gali tapti stulbinančiai neveiksnūs. Galbūt tokie žaidėjai, kaip Dennisas Eckersley ar Derekas Jeteris, ar Michaelas Jordanas, ir neturi *gebėjimo* sėkmingai pasirodyti lemtingomis akimirkomis, bet vis vien svarbiausiomis progomis jie nuolatos įveikia netgi tokius pat talentingus varžovus. Išbraukti sėkmingo žaidimo lemtingomis akimirkomis sąvokos nebūtina – tiesiog turime iš naujo apibrėžti, ką tai reiškia.

Taigi, ką iš tiesų reiškia sėkmingas žaidimas lemtingomis akimirkomis? Sporto psichologai, tiriantys įtemptomis sąlygomis gerai pasirodančius sportininkus, pastebi keletą bendrų psichologinių bruožų. Pirmiausia jie įžvelgia pasitikėjimą savimi. Iš tikrųjų, atvirai pasakius, jie įžvelgė *per didelį* pasitikėjimą savimi – tikėjimą savimi, kuris pranoksta jų tikruosius sugebėjimus. Tyrėjai, atlikę psichologines atletų apklausas ir išrankioję

pačius rezultatyviausius sportininkus siejančias bendrybes, nuolat pastebi, kad esminis aukščiausio lygio pasirodymą nulemiantis veiksnys yra pasitikėjimas savimi. Tai būdinga ir kitoms gyvenimo sritims. Pavyzdžiui, psichologas Geraldas Matthewsas, stebintis, kaip žmonės elgiasi esant stresinėms vairavimo simuliacijoms, atlikdamas savo tyrimus nuolatos pastebi, kad įtemptose situacijose geriausiai pasirodo pasipūtę vairuotojai: jų arogancija prislopina baimės poveikį, panašiai kaip praeitame skyriuje nutiko aktoriui Laurence'ui Olivier'iui, kai, išvydus Noelį Cowarda, jo ego proveržis išsklaidė baimę. „Pasitikėjimas yra tarsi apsauginė iliuzija“, – teigė man Matthewsas. Bet kodėl išpūstas pasitikėjimo savimi burbulas gali padėti? Visų pirma atletams dažnai nepasiseka (niekas nelaimi nuolatos), tad tvirtas tikėjimas savimi neleidžia nesėkmei jų nuvilti. Tačiau, be viso to, pasitikėjimas taip pat suteikia žaidėjams pojūtį, kad jiems gali pasisekti įtampos kupiną akimirką, o tai mažina jaudulį, abejones ir neramią* vidinę savistabą, kuri dažniausiai pakiša sportininkams koją. Pasitikėjimas išlaisvina žaidėjus, kad jie galėtų susitelkti į savo užduotį ir visu pajėgumu panaudoti savo talentą – taigi, jis padeda jiems neužsikirsti.

Antrasis lemtingomis akimirkomis sužibančius sportininkus siejantis bruožas yra artimas pirmajam: jei pasitikėjimas savimi verčia atletus pajusti, kad jie gali įveikti įtampą, tuomet

* Šis sąryšis su pasitikėjimu savimi gali paaiškinti, kodėl tiek daug profesionalių atletų yra tokie užkietėję egocentrikai, kalbantys apie save trečiuoju asmeniu, tarsi jie būtų gamtos gaivalai, o ne eiliniai mirtingieji: ši profesija pati reikalauja nepaprastai didelio pasitikėjimo savimi.

jie tą devintąjį kėlinuką mušėjo pozicijoje regi kaip intriguojantį iššūkį, o ne kaip grėsmę. Steve'as Saxas, žaidęs dviejose pasaulio serijos rungtynes laimėjusiose „Dodgers“ komandose, trumpai drūtai įvardijo šį lemtingas akimirkas išnaudojančių žaidėjų bruožą. „Jie trokšta kamuoliuko, – pasakė jis man. – Štai ir viskas. Jie nori ten būti sunkią akimirką. Esu matęs vyrukų, kurie bijo, kad jiems nepasiseks, todėl net nežaidžia svarbiose rungtynėse.“ Su tuo iš visos širdies sutinka Ronaldas Smithas, Vašingtono universiteto psichologas, plačiai tyrinėjęs beisbolo žaidėjų pasirodymą rizikingomis akimirkomis. „Atletai, žvelgiantys į įtemptą padėtį kaip į grėsmę ar galimą katastrofą, yra linkę žaisti žymiai prasčiau nei tie, kurie tą pačią situaciją laiko iššūkiu ar galimybe, – paaiškino jis. – Žaidėjai, geriausiai pasirodantys slegiant įtampai, nori, kad kamuoliuką mušti būtų sudėtinga, o kiti meldžiasi, kad tik nepatektų į tokią padėtį, nes tai kelia didžiulę grėsmę jų ego.“ Būtent tai ir regime visų lemtingas akimirkas išnaudojančių sportininkų – ir Larry'io Birdo, ir Tigerio Woodso – pasirodyme: jie trokšta papulti į dėmesio centrą, nes rizikingas akimirkas laiko palankia galimybe sužibėti*.

* Čia būtų galima papasakoti dar vieną Larry'io Birdo istoriją, kuri atskleidžia pasirodymo lemtingą akimirką sąryšį su dėmesio troškimu. Per vienas rungtynes Sietle, kai iki pabaigos buvo likusios vos kelios sekundės, o rezultatas buvo lygus, Birdas užribyje dalyvavo komandos pasitarime su treneriu K. C. Jonesu, kuris braižė žaidimo planą kitam „Celtics“ nariui Dennisui Johnsonui. Bet Birdui ši mintis nepatiko. „Gal jūs geriau atiduokite kamuolį man ir liepkite visiems trauktis man iš kelio?“ – įsiterpė jis. Po minutės pertraukėlės Birdas prisiartino prie Sietlo komandos puolėjo Xaviero McDanielio ir pareiškė jam: „Xavierai, aš perimsiu kamuolį. Pasivarysiu du žingsnius kairėn, peržengsiu tritaškio liniją ir įkalsiu.“ Būtent taip ir nutiko. Birdas + pasitikėjimas savimi + iššūkio ir galimybės pojūtis = „Celtics“ pergalė.

O dabar galiausiai galime įminti šioje knygoje anksčiau užduotą mįslę: kaip chroniškai nervingas Dennisas Eckersley – žaidėjas, kuris ant metėjo plokštelės jaudinosi taip pat, kaip ir Steve'as Blassas – sugebėdavo taip patikimai pasirodyti lemtingomis akimirkomis? Kodėl vienas įsibauginęs metikas tvyrant įtampai sužiba, o kitas įsibauginęs metikas palūžta? Juk vis dėlto Blassas ir Eckersley daugeliu atžvilgiu buvo tokie pat žaidėjai: abu turėjo unikalų talentą, abu juto nepaprastą kontrolę ir abu kamavo neregėtas pasirodymo nerimas. Vienintelis juos skiriantis bruožas buvo jų *santykis* su nerimu. Blasso baimė sekino jo pasitikėjimą savimi. Kaip jo negandoms įsibėgėjus apie jį pasakė „Pirates" metikų treneris: „Jis yra gerokai pranašesnis už kitus metikus, bet tuo netiki." O Eckersley visados išlikdavo atkaklus ir pasipūtęs; jis, netgi apimtas jaudulio, tikėjo, kad nuolatos išlieka toks pat, o taip beveik visada ir būdavo. Blassas, užkluptas baimės, imdavo šalintis atsakomybės, melsdavo, kad jam nereikėtų išeiti į aikštę, o Eckersley mėgo konfrontuoti – jis norėdavo mesti kamuoliuką. Po prasto pasirodymo jis pasakė: „Negaliu sulaukti, kol galėsiu susigrąžinti gerą vardą." Be to, svarbus ir užsikirtimo veiksnys. Kol Blassas nervindamasis tobulino savo metimo techniką ir leidosi, kad vidinis dėmesys suardytų puikiai išmoktus metimo judesius, Eckersley elgėsi priešingai: mėtė vis taip pat, laikėsi įpročių ir rūpinosi tik esama akimirka. „Tiesiog žengiu ant plokštelės ir maždaug leidžiu, kad tai nutiktų", – sakė jis laikraščiui „San Francisco Chronicle". Eckersley, kaip ir visi kiti lemiamą progą išnaudojantys žaidėjai, mokėjo neužsikirsti.

Taigi, ta pati baimė sukėlė dvi visiškai priešingas pasekmes. Vienas metikas į savo nerimą žvelgė pasitikėdamas savimi, tikėdamas savo technika ir susitelkęs tik į reikiamą atlikti užduotį ir tapo vienu geriausių visų laikų beisbolo „stabdžių“. „Pasiekti savo galimybių viršūnę man padėjo baimė – tokia baimė, kuri sustiprina, kai nukreipi ją teisinga linkme“, – paaiškino Eckersley, kai 2007-aisiais buvo įtrauktas į beisbolo panteoną. Kitas metikas tapo nuošalus, ėmė nebepasitikėti savimi, susitelkė į save ir virto užsikirtimo simboliu.

Tačiau tuo Steve'o Blasso istorija nesibaigia.

Pratęsimas

Kai vieną 1999-ųjų pavasario dieną Blassas, tuomet jau daugelį metų dirbęs „Pirates“ rungtynių komentatoriumi, ėjo „Pirates“ pavasario treniruočių stovyklos teritorija Bradentone, Floridos valstijoje, prie jo prisiartino keistas vyras su kaubojaus batais. Tas vyras, psichologas iš Naujosios Meksikos Richardas Crowley, atkeliavo į Floridą, vildamasis susitikti ir pagydyti Atlantos „Braves“ metiką Marką Wohlerį, dar vieną „Steve'o Blasso liga“ sergantį ligonį. Bet Crowley susidūrė su pačia įžymybe.

– Jūs Steve'as Blassas? – paklausė jo Crowley.

– Taip, – nestabtelėdamas atsakė Blassas.

Crowley nusekė paskui jį.

– Esu apie jus skaitęs, – šūktelėjo jis. – Jus vis dar kamuoja tas negalavimas?

– Taip, – eidamas toliau atsakė Blassas.

– Galėčiau jus išgydyti, – tarė Crowley.

Blassas sustojo ir nužvelgė Crowley'į. „Prie manęs buvo priėję ir padėti siūlėsi galybė žmonių, – prisiminė Blassas. – Kai jis pasakė, kad gali man pagelbėti, pamaniau: „Kas, po velnių, manai esąs? Pats pamėgink pagyventi šitam mėšle porą metelių ir tada pasakyk, kad gali man padėti." Bet Crowley neatlyžo, paskubomis mėgino išdėstyti jam savo pasirodymo nerimo gydymo filosofiją. Tai skeptiškai nusiteikusį Blassą suintrigavo ir jis nusprendė paskirti Crowley'iui sekundėlę savo laiko. Galiausiai jie prašnekėjo devyniasdešimt minučių. Keletą dienų tai pasvarstęs, Blassas sutiko dar kartą pasimatyti su Crowley'iu ir išmėginti visą gydymo seansą.

Prieš tęsdamas skubu paaiškinti, kad Crowley'io metodai ir psichologinės teorijos yra ne šiaip truputį pamišėliški ir ekscentriški. (Kaip jau galbūt numanote, *ieškoti* paciento už pusketvirto tūkstančio kilometrų nuo namų nėra psichologams įprasta gydymo praktika.) Jo idėjos netiktų kiekvienam. Tačiau Crowley'io metodika padėjo tokiems atletams, kaip Shawnas Greenas ir Wohleris (kurį Crowley galiausiai susekė). „Tie vaikinai ir taip prikimšti informacijos, todėl aš nelendu į kairįjį smegenų pusrutulį, kad įbrukčiau dar daugiau informacijos, – sakė man Crowley. – Aš tiesiog atgręžiu juos į jų dešinįjį pusrutulį, konkrečiai – į vaizduotę." Crowley yra įsitikinęs, kad Blasso tipo pasirodymo sutrikimą yra nesudėtinga pašalinti. Anot jo, žaidėjui nereikia keisti nei savo technikos, nei nagrinėti santykių su motina. Atletui tereikia atrasti neigiamą jį gramzdinančią mintį ir ją pašalinti it rakštį. Crowley sako, kad jis tai gali atlikti per vieną konsultaciją

telefonu. Štai čia ir prasideda visos keistenybės. „Paprašau atletų, kad jie įsivaizduotų, jog yra vaikai, ir mintyse nusipieštų atvaizdą – paveikslėlį ar pabaisą, kuris jų vaizduotėje yra kaltas dėl to, kad kamuoliukas praskrieja pro šalį, – pasakojo jis. – Atvaizdą sugalvoja žaidėjas. Tai gali būti liežuvį rodanti kuoka.“ Crowley priverčia atletus sąveikauti su mintyse susikurtu atvaizdu, kol galiausiai paliepia jiems jį sunaikinti. „Jie gali naudoti bazukas, įsivaizduoti, kad yra stikliniai, patys tapti keliasdešimties metrų ūgio ir save sutraiškyti“, – sakė jis man. Tada, Crowley'io įsitikinimu, psichikos nuodai pašalinami.

Nors šio moksliškai nepagrįsto gydymo plano tradicinė psichologija nepripažintų, Crowley'io metodas įkvėpė Blassą. „Richardas tarė man: „Žinai, mums nereikia išsiaiškinti, *kodėl* taip nutinka, tiesiog imkim ir pagydykim tave“, – prisiminė Blassas. – Tai buvo tobulai paprasta. Pamaniau: „Velniai rautų!“ Po seanso Blassas su Crowley'iu nuėjo į „Pirates“ aikštę Bradentone ir Blassas prisipažino, kad jis ten įžengė pirmą kartą nuo 1975-ųjų. „Toje aikštėje jis metė žaisti“, – paaiškino Crowley. Blassas nebuvo netgi gatvėje atsistojęs priešais mušėją nuo pat savo beisbolininko karjeros pabaigos 1975-aisiais, bet tą dieną jis pamažu pradėjo susigrąžinti savo mylimą žaidimą.

Ši kelionė prasidėjo paprastai. Už „Pirates“ klubo būstinės, toli nuo smalsių akių, Blassas mėgino mėtytis kamuoliuku su savo kolega komentatoriumi. Mesdamas kamuoliuką jis staiga prisiminė, kad tai *smagu*. Po to Blassas paprašė žemesniosios lygos vadybininko Trento Jewetto susitikti aikštėje vieną ankstyvą rytą. Jewettas kadaise žaidė gaudytojo pozicijoje, tad Blassas norėjo

pamėtyti jam keletą suktų ir greitų metimų. Taigi, pirmąkart per dvidešimt ketverius metus Blassas žengė ant metiko plokštelės. Jam nereikėjo jaudintis dėl rezultatų ar metimo technikos – jis atėjo pamėtyti, nes turėjo ūpo. „Norėjau vėl patirti bent truputį to džiaugsmo, – sakė Blassas. – Ir Trentas man tarė: „Šūdas! Taip galėtum mėtyti aukštesniojoje lygoje!“ Netrukus Crowley atiteko garbė nuo pat 1975-ųjų tapti pirmuoju mušėju, kuriam Blassas metė kamuoliuką. Numatytas įvykis vis dar kėlė Blassui baimę: naktį prieš šį susitikimą jis vargiai galėjo užmigti. Iš ryto Blassas įpėdino į Bradentono aikštės mušėjo aptvarą ir ėmė svaidyti kamuoliukus, nepaisydamas savo jaudulio. „Porą kartų jis atmušė, – pasakojo man Blassas. – Bet kuo ilgiau aš mėčiau, tuo labiau atsipalaidavau. Staiga suvokiau: „Žinai, tai ne pasaulio pabaiga.“

Paskutinį savo sugrįžimo žingsnį Blassas žengė tų metų „Pirates“ komandos svajonių stovykloje. Chuckas Tanneris, buvęs „Pirates“ vadybininkas, paprašė Blasso pamėtyti per kasmetines rungtynes tarp stovyklos dalyvių ir buvusių profesionalų, bet Blassas išsisukinėjo, kol vienas įžūlus stovyklautojas atrado jo silpnąją vietą. „Vienas iš stovyklautojų buvo tikra rakštis subinėj, – prisiminė Blassas. – Tas tipas man rėžė: „Galėčiau užsimerkęs atmušti tavo kamuoliuką. Manau, galėčiau tave išmesti iš žaidimo.“ Todėl paprašiau Chucko, kad jis leistų man mesti tik tam vienam vyrukui.“ Blassas vėl ėmė baimintis. Jis ir vėl negalėjo užmigti varžybų išvakarėse. O tada pirmą kartą po daugelio metų aukščiausiosios lygos metikas Steve'as Blassas pasirodė beisbolo rungtynėse. Jis stengėsi neskubėti, galvoti tik apie tą akimirką, susitelkti į pasirinktą žodį, o ne į metimo judesius. Pirmasis

metimas tam pasipūtusiam stovyklautojui pasirodė neblogas. Taip pat ir antrasis. O kaip buvo su trečiuoju? Blassas jį tiesiog išrūkė ir griežtai pastatė stovyklautoją į savo vietą. „Na, gerai, – pagalvojo Blassas, – dar pasiliksiu." Galiausiai tądien jis mėtė aštuonis ir du trečdalius kėlinio. „Kiekvienas kėlinukas buvo vis smagesnis už praėjusį, – sakė jis man. – Galėjau tęsti be paliovos. Tai buvo viena puikiausių dienų mano gyvenime. Nesijaudinau dėl to, kiek tai truks. Tiesiog išėjau, gavau kamuoliuką ir mėčiau." Nuo to laiko Blassas kasmet mėto „Pirates" svajonių stovykloje ir mėgaujasi kiekviena akimirka.

Taigi, galiausiai atkakli Crowley'io pagalba išgydė Steve'ą Blassą. Šiaip ar taip, nepaisant Crowley'io idėjų pamišėliškumo, jo beprotybė *buvo* nuosekli. Tikroji Crowley'io dovana Blassui buvo kur kas didesnė nei pagalba sunaikinant kažkokį įsivaizduojamą demoną. (Jau išsiaiškinome, kokios psichologinės jėgos gramzdino Blassą ir tarp jų tikrai nebuvo liežuvį rodančios animacinės kuokos.) Crowley'io didžiausias darbas buvo atskleisti Blassui vieną didžiausių tiesų – iš tikrųjų su juo niekada nieko nebuvo nutikę. Jis nesirgo jokia paslaptinga liga. Jam nereikėjo išspręsti jokios painios psichologinės problemos. Crowley, įkvėpęs Blassą išsilaisvinti iš savo baugščios psichologinės landynės ir dar kartą pamėginti pažaisti, padėjo jam išsivaduoti iš jį bauginančių įsitikinimų grandinių. Visas ankstesnis treniravimasis ir svarstymas buvo nereikalingi. Blassas galėjo išsišluoti psichikos šiukšlyną, susitaikyti su jaučiamu nerimu ir po truputį mesti vieną kamuoliuką po kito. Paprasta.

Tai paskutinė Blasso „ligos“ pamoka. Taip atkakliai kovodamas savo sportinės karjeros metais Blassas tebuvo nerimo slegiamas žmogus, kaip ir mes visi, žmogus, nusekęs paskui baimę į nebūtį – ten, kur dvejojo, vengė nepatogių situacijų, įnirtingai mąstė apie savo vidinę būseną, o tai jį tik ginė dar toliau. Tačiau su Crowley'io pagalba Blassas suvokė, kad kur kas geriau savo dėmesį nukreipti kitur – į meilę žaidimui. Kai tik jis pasiryžo iš naujo sąmoningai pažvelgti į savo baimę ir su ja susitaikyti, beisbolas vėl jam atsivėrė. Atsispyrus nuo giliausios kančios dugno, jam vėl tapo smagu mėtyti kamuoliuką. Pasaulyje nėra žmogaus, labiau nusipelniusio patirti tą džiaugsmą beisbolo kvadrate nei Steve'as Blassas.

7 skyrius

Padėkit, padėkit!: kaip reaguoti, mąstyti ir išgyventi, kai gresia pavojus mūsų gyvybei

HECTORAS CAFFERATA NELAIKO SAVĘS DIDVYRIU UŽ TAI, ką padarė. Tiesą sakant, jį piktina tokios šnekos, o kadangi jo žygdarbį tą ledinę naktį Korėjoje prieš šešis dešimtmečius yra išliaupsinę daugybė žmonių, jo pasipiktinimas jau senokai virto įsiūčiu. „Klausyk, tik jokių paistalų apie didvyrius, gerai?" – perspėjo jis mane tarme, išduodančia, kad jis kilęs iš Naujojo Džersio, kai paprašiau papasakoti istoriją apie įvykį, po kurio prezidentas Harry Trumanas užkabino jam ant kaklo garbės ordiną. „Esu eilinis vyrukas. Jei padarysi iš manęs kažką, kas aš nesu, už tai tavęs tikrai nepaglostysiu." Tai buvo geranoriškas grasinimas (bent jau *tikiuosi*), bet, nors Cafferata jau ir nukaršęs, jis – vienas tų vyrukų, kurių perspėjimų apdairesniems žmonėms nederėtų praleisti pro ausis. Sulaukęs aštuoniasdešimties jis vis dar sudėtas panašiai, kaip jaunystėje, kai žaidė pusiau profesionalioje amerikietiško futbolo lygoje: metro aštuoniasdešimt penkių centimetrų ūgio ir beveik šimto kilogramų svorio, stambių, stiprių rankų ir rūstaus, su nesąmonėm nesitaikstančio

žvilgsnio. Cafferata niekada nebuvo linkęs į smurtą. „Niekada nekilo ranka ką nors nuskriausti“, – sakė jis man, tad kai jis prisimena tą naktį, jį apima ne pasididžiavimas savo narsa atsidūrus pavojingoje situacijoje, o tiesiog jausmas, kad jis atliko savo pareigą. „Buvau jūrų pėstininkas, o jūrų pėstininkai privalo atlikti savo užduotis, – pasakojo jis. – Kai reikalai pasmirsta, reikia pasirūpinti vienas kitu. Be jokių kalbų. Privalai daryti tą, kas tau priklauso.“

Nesvarbu, ar tai, ką tą žvarbų 1950-ųjų lapkričio 28-osios vakarą Hectorui „priklausė daryti“ buvo didvyriška ar ne, vis vien sunku tuo patikėti. Tuo metu eilinis Hectoras Cafferata priklausė 240-ies jūrų pėstininkų kuopai, dislokuotai prie Čangdzino tvenkinio, kalnuotame ir atšiauriame, dabar Šiaurės Korėjai priklausančiame regione. Vos prieš kelias savaites, kai į konfliktą ginti draugų komunistų nuo amerikiečių pajėgų įsitraukė kinai, Korėjos karas gerokai įsisiūbavo, o tam JAV kariuomenės vadai buvo visiškai nepasirengę. Vos 15 000 per Čangdziną slenkančių amerikiečių karių turėjo susiremti su 150 000 kinų kareivių, kurie buvo užsimoję išstumti amerikiečius. Tą naktį Cafferata'os kuopai teko nepavydėtina užduotis – apginti užsnigtą koridorių, vadinamą Toktongo laivakeliu. Saulei leidžiantis už horizonto, kuopos vadas jį ir dar tris jūrų pėstininkus išsiuntė užsiimti žvalgybinių pozicijų ant pliko kalvos šlaito, toli nuo amerikiečių gynybinių linijų. Niekam nežinant, netoliese slėpėsi kinų kuopa, tykanti sutemus užpulti laivakelį.

Atėję į budėjimo vietą, jūrų pėstininkai pasidalijo į dvi grupes: kol Cafferata su kitu iš Naujojo Džersio kilusiu kariu Kennethu

Bensonu snaudė savo miegmaišiuose gretimoje užuovėjoje, kiti du kariai turėjo budėti pirmieji. Spaudė neįtikėtinas arktinis šaltis. Dangus buvo giedras, nutviekstas mėnesienos, taigi temperatūra nukrito iki 35 laipsnių žemiau nulio, o sniegą pustė ledinis vėjas. (Per visą Čangdzino žygį oras buvo toks šaltas, kad karių gertuvėse suledėdavo vanduo, o medikams tekdavo laikyti burnose morfijaus ampules, kad jos neužšaltų.) Kadangi jūrų pėstininkai buvo jauni ir nepatyrę (Cafferata buvo tik dvidešimt vienerių), jie visi truputį nerimavo, bet du budintys kareiviai tą vakarą buvo ypač baikštūs. Keletą kartų Cafferata pabudo, išgirdęs, kaip jie šaudo į šešėlius ir mėto signalinius degius tik tam, kad įsitikintų, jog niekas nesiartina. Tačiau trečiąjį kartą pasigirdus šūviams apie pirmą valandą nakties, Cafferata išsyk suprato, kad kažkas negerai. Netrukus jis išgirdo riksmus, trimitus ir kulkosvaidžio kalenimą. Pašokęs iš miegmaišio, jis užriaumojo: „Bensai, kelkis, jie ateina!“ Vos už tuzino metrų kalva plūdo kinų kareiviai. Cafferata priglaudė savo M1 šautuvo buožę prie peties ir ėmė šaudyti.

Kova buvo besibaigianti jai vos prasidėjus. Per kelias akimirkas kinai nukovė du jūrų pėstininkus Hectorui iš kairės. Tuo tarpu jis su Bensonu greitai sumojo, kad jų gynybinė pozicija yra siaubinga, tad jiedu nulėkė į griovą, kur buvo geresnė priedanga. Ten jie susidūrė su keliais besislepiančiais sužeistais jūrų pėstininkais. „Tie vaikinai buvo sunkiai sužaloti, – prisiminė Cafferata. – Juos pašovė visai staiga, jiems nė nespėjus pabusti. Negalėjome jų palikti, tad nusprendėme priešintis ir juos apginti.“ Tačiau netrukus „mes“ sumažėjo iki „aš.“ Kai į jų gretas įkrito

kinų granata ir Bensonas pamėgino ją atmesti atgal, granata sprogo vos paleista, nuplėšdama jam nuo veido akinius. Po sprogimo Bensonas liko visas kruvinas ir apakintas žybsnio. Cafferata'ai reikėjo atlaikyti kinų kuopos puolimą vienam. Susiklosčius tokioms nepalankioms aplinkybėms, dauguma kareivių būtų iškėlę baltą vėliavą, bet tik ne Cafferata: „Visada sau kartojau: jei norit mane paguldyti, pasirenkit ilgai naktelei", – sakė jis.

Ateinančias septynias valandas Cafferata buvo virtęs vieno žmogaus kariuomene. Šviečiant mėnesienai ir signaliniams fakelams, jis lakstė po griovį šaudydamas į besiartinančius kinų kareivius. Kairėje rankoje Cafferata laikė kareivišką kastuvėlį, kuriuo atmušinėjo atskrendančias kinų granatas. „Buvau blogiausias beisbolo žaidėjas pasaulyje, tad neįsivaizduoju, kaip pataikydavau jas atmušti", – pasakojo jis man. Savo M1 „Garand" šautuvą su aštuonių šovinių apkaba jis laikė dešinėje, šaudydamas atremdavo jį į kairiosios rankos nykštį ir taip skynė prastai parengtus kinų karius vieną po kito. Kai tik Cafferata'ai baigdavosi šoviniai, jis čiupdavo kitą šautuvą iš Bensono, kuris juos užtaisinėjo apgraibomis. Žinoma, Cafferata buvo išsigandęs arba, kaip pasakytų pats: „Tarkime, kad buvau susirūpinęs", bet jis nepamena, kad tąnakt būtų pernelyg svarstęs apie savo jausmus. (Nors jis prisimena, kaip pagalvojo, kad jo motina „bus labai nepatenkinta", jeigu jis žus.) Ant jo pilantis kinų kulkų ir granatų krušai, jis veikė vedamas nuojautos. „Tikrai neturi kažin kiek laiko pamąstyti, – sakė jis. – Reaguoji automatiškai. Ko gero, vadovaujiesi instinktais ar tuo, ko išmokai augdamas." Cafferata pradėjo beveik pastoviai medžioti ir šaudyti į taikinius jau būdamas dešimties.

Jis pastebėjo, kad dabar, būnant griovoje, jam tereikėjo nukreipti šautuvą ir spausti gaiduką – viskas vyko savaime. „Man šaudyti buvo tas pats, kas valgyti, – sakė jis man. – Užaugau su šautuvu rankose, todėl šaudant man nereikėjo sėkmės.“

Tą naktį Cafferata taip ilgai šaudė, kad jo šautuvo vamzdis ėmė juoduoti ir rusenti, tad jam tekdavo jį ataušinti sniege. Mūšiui einant į pabaigą, jis pamėgino vieną granatą atmesti ranka, bet ji per anksti sprogo, stipriai sužalodama jo beveik nušalusią kairiąją plaštaką. Jis kovėsi toliau. Apyaušriu atvykęs jūrų pėstininkų pastiprinimas išvydo, kaip vienas vyras priešinasi visai priešo kuopai, tarsi turėtų antgamtinės galios. Tik tada, kai pagaliau galėjo truputį atsipalaiduoti, Cafferata pastebėjo, kad visą naktį kovėsi vienomis kojinėmis ir be striukės. Staiga suvokęs, kad jo pėdos sušalusios į du ledo luitus, jis nuėjo ieškoti savo batų ir buvo priešo sužeistas į krūtinę ir dešiniąją ranką. Kai Cafferata'os kuopos jūrų pėstininkai evakavo sužeistuosius ir surinko priblokštus kinų belaisvius, jie ėmėsi skaičiuoti nukautus priešus. Rezultatas juos pritrenkė. Kaip po daugelio metų vienas karys paaiškino rašytojui Larry'iui Smithui: „Mano apskaičiavimais, jis nušovė beveik šimtą priešų, nors mes parašėme, kad trisdešimt šešis, nes nemanau, jog [kas nors] būtų tuo patikėjęs.“

Žinoma, žvelgiant iš žmogiškosios pusės, pasakojimas apie šimtus ant žvarbaus kalno šlaito žuvusių karių yra tragiškas – tai Cafferata pirmiausia ir stengiasi pabrėžti. „Man buvo jų gaila, – prisipažino jis man. – Nenorėjau jų šaudyti, bet ką daugiau galėjau padaryt? Jei nebūčiau jų šaudęs, jie būtų nušovę mane.“ Tačiau vertinant atsparumo įtemptomis sąlygomis požiūriu...

Dieve mano. Tą naktį nuolatos virš galvos kybant mirtinam pavojui, Cafferata atliko tokį neįtikėtiną žygdarbį, lyg būtų iš kompiuterinio žaidimo – jis apgynė amerikiečių teritoriją vienui vienas, puolamas daugiau nei šimto priešų. Kaip vienas išsigandęs žmogus, besivadovaujantis vien tik instinktais, galėjo taip ilgai atsilaikyti tokiomis gniuždančiomis sąlygomis? Nuo tos nakties jau praėjo šešiasdešimt metų, tad Cafferata turėjo marias laiko apmąstyti savo veiksmus. Aštuoniolika mėnesių karo ligoninėje gydęsis savo sužalojimus, nuo kurių beveik nebevaldo dešiniosios rankos (nors vis dar gali nuspausti gaiduką), jis nenoriai priėmė iš prezidento Trumano garbės medalį už savo veiksmus. (Kaip jis mėgsta pasakoti, „tas niekšelis" sugadino jo išeiginius batus, kai ant jų užmynė, mėgindamas pasiekti Cafferata'os kaklą.) Bet ir po tiek daug metų Cafferata nenumano, kaip paaiškinti savo virtimą vieno žmogaus kariuomene, kai jam kilo neįsivaizduojamai ekstremalus pavojus. Kaip jis pats kartą pasakė: „Tiesą sakant, man pavyko. Aš žinau, kad man pavyko. Kiti žino, kad man pavyko. Bet, po velnių, kad aš žinočiau, kaip man tai pavyko."

Iki šiol šioje knygoje daugiausia tyrinėjome baimę kaip emociją, turinčią evoliucijos nustatytą paskirtį, kuri beveik absurdiškai prasilenkia su mūsų šiuolaikinio gyvenimo poreikiais: nors ji skirta mums padėti apsisaugoti nuo grėsmės mūsų gyvybei ir sveikatai, niekas *nemirs* sakydamas nerimauti verčiančią kalbą ar paskutinę sekundę atlikdamas rezultatyvų perdavimą. Šiuo atžvilgiu baimė gali atrodyti tarsi psichologinė atgyvena, likusi nuo tų laikų, kai į mus kasdien taikydavosi mastodontai ir kardadančiai. Tačiau kad ir kokie būtume saugūs šiais laikais, kartais

mūsų kraštutinis, apsauginis baimės atsakas gali išties padėti patekus į tam tikrą situaciją. Retkarčiais mums netikėtai nutinka rimti, gyvybei pavojingi dalykai, kurie iš tikrųjų gali pražudyti, jei nebūsime vikrūs ir sumanūs. Taigi, kaip mes reaguojame į tokią ekstremalią baimę, kai mūsų išlikimas pakimba ant plauko? Kaip tą šaltą lapkričio naktį išsiaiškino Hectoras Cafferata, kai, kaip sakoma, reikalai pasmirsta, mes virstame visiškai kitais žmonėmis.

„Tu išsigąsi"

1895-ųjų rugsėjį į Amerikos literatūros akiratį įsiveržė klasikinis Stepeheno Crane'o romanas apie pilietinį karą „Raudonas drąsos ženklelis" (angl. *The Red badge of Courage*). Skaitytojams graibstant knygos egzempliorius, kritikai gyrė Crane'o knygą už realistiškai pavaizduotus klaikius karių išgyvenimus kovos lauke. Romane aprašomas užsisklendusio Sąjungos kareivio Henry'io Flemingo virsmas iš bailaus dezertyro į narsų kovotoją. Beveik visiems pasirodė, kad Crane'as sukūrė tokį tikslų karo paveikslą, kad tai galėjo būti netgi ne grožinė literatūra, bet tik ne vienam žilagalviui Sąjungos veteranui Abneriui Smallui. Smallas pareiškė, kad nors Crane'as – lakios vaizduotės rašytojas, jis niekada neregėjo mūšio. Iš tikrųjų – dvidešimt trejų Crane'as gimė nuo karo pabaigos praėjus šešeriems metams. Smallui labiausiai užkliuvęs vienas romano aspektas, kurį jis pavadino „visiškais paistalais", buvo Crane'o manymas, kad Flemingas galėjo *blaiviai mąstyti* karo įkarštyje. „Jaunas autorius, savo vaikišką fantaziją įaudrinęs knygomis, parašė pasakojimą, kuriame žalias naujokas

papuola į mūšį, jį pereina ir iš jo ištrunka. Vaikinas pavaizduotas visiškai logiškai protaujantis, – savo karo prisiminimuose rašė suirzęs Smallas. – Būtų visiškas absurdas, jei mano pulke ar kariuomenėje bent vienas vyras būtų mąstęs apie savo jausmus ir įsiminęs visus savo veiksmus mūšio įkarštyje ar bent penkias minutes nepertraukiamai būtų galvojęs apie praeitį, dabartį ar ateitį..." Smallo įsitikinimu, tiesą galėjo suprasti tik išgyvenę mūšių siaubą ir sumaištį: kai tau gresia toks didžiulis pavojus, įprastiniai žmogaus psichikos dėsniai nebegalioja. Niekas negali išlikti „normalus", apšaudomas priešo. Suprasti Smallo pastebėjimą pasaulis pribrendo tik po penkiasdešimties metų. Ištisus dešimtmečius senoviško kirpimo kariuomenės vadai laikėsi archajiškų, idealizuotų įsitikinimų, kaip karys turi elgtis mūšio lauke. Jie skelbė, kad tinkamai baksnojami visi žmonės gali atrasti šaltakraujiškos narsos, aplink švilpiant kulkoms – tereikia jiems įkalti disciplinos, įdiegti pareigos ir atsidavimo savo šaliai jausmą. Baimė buvo silpnybė, gėda, kurios nebuvo galima nei rodyti, nei aptarinėti: pavyzdžiui, per Antrąjį pasaulinį karą prie visų Maltos pabūklų buvo prikabinti rašteliai, įspėjantys karius: „Jei esi tikras vyras, tavo savigarba tau neleis pasiduoti nerimo neurozei ar išsigąsti." Dezertyrams ir atsilikusiems nuo būrio nebuvo jokio pasigailėjimo – jie buvo baudžiami griežčiausiomis bausmėmis. (Kaip savo knygoje „Baimė: kultūros istorija" (angl. *Fear: A Cultural History*) rašo Joanna Bourke, po Antrojo pasaulinio karo atsirado manančių, jog mūšio metu supanikavusius karius reikėtų priverstinai sterilizuoti, kad jų silpnumas neperduotų ateities kartoms.) Britanijos kariuomenėje karininkai

dar ilgai buvo ginkluoti pistoletais, skirtais šaudyti ne į priešus, o į atsisakiusius pulti į priešo ugnį.

Tačiau atėjus šviesesniems laikams, psichologiniai tyrimai ėmė po truputį atskleisti, koks iškreiptas buvo senamadiškas požiūris į mūšio baimę. Buvo atverstas naujas Antrojo pasaulinio karo puslapis, kai keli tyrimai sugriovė pasenusią nuomonę apie narsą kovos lauke. Buvo pastebėta, kad mūšyje pabūgsta *visi*, nepaisant jų karinio laipsnio, patirties ir drąsos. Remiantis viena pokalbių su Antrojo pasaulinio karo pėstininkais serija, tik 7 nuošimčiai vyrų teigė niekad nejautę baimės, bet 75 nuošimčiai pripažino, kad mūšyje jiems virpėjo rankos, 85 nuošimčiams prakaitavo delnai, 89 nuošimčius prieš kovą kankino nemiga. Ko gero, visų iškalbingiausia buvo apklausa, per kurią aštuntadalis visų JAV kareivių atsakė, kad mūšyje jiems susuko vidurius, o ketvirtadaliui atsipalaidavo šlapimo pūslė*. Netrukus netgi generolas George'as Pattonas, tikrai ne skystablauzdis ištižėlis (sykį jis buvo nušalintas nuo pareigų dėl to, kad užvožė ligoninėje gulinčiam kontuzytam kareiviui), be skrupulų atvirai pasisakė šia tema. „Per pirmą mūšį bijo kiekvienas vyras, – sakė jis. – Jeigu jis tikina, kad nebijo, jis – prakeiktas melagis... Tikras didvyris yra vyras, kuris kaunasi netgi bijodamas.“ Antrajame pasauliniame kare JAV kariuomenės požiūris į baimę buvo ypač atviras. Daugelis mano, kad būtent dėl to amerikiečiams veteranams rečiau išsivystydavo PTSS nei jų kolegoms, nosies nenukabinantiems britams. Vienas naujokams

* Tai šį kartą išgirdęs vienas veteranas pasakė kovos ekspertui pulkininkui Dave'ui Grossmanui, su kuriuo susipažinsime šiame skyriuje: „Po šimts, pulkininke, tai tik įrodo, kad trys ketvirtadaliai karių yra prakeikti melagiai!“

skirtas vadovėlis didžiosiomis raidėmis skelbė: TU IŠSIGĄSI, o po to lyg pernelyg globėjiška motina guodė: „Neleisk, kad kas nors tave vadintų bailiu, jei prisipažįsti, kad bijai."

Šie atradimai daugeliu atžvilgiu nesukrėtė pasaulio: kas galėjo stebėtis sužinojęs, kad karas yra bauginantis? Tačiau tuo pačiu laikotarpiu du išradingi tyrėjai – ne akademikai, o kareiviai – atliko su mūšyje dalyvaujančiais kariais praktinį eksperimentą, kuris sujaukė nusistovėjusį požiūrį į tai, kaip žmogaus sąmonė reaguoja į ekstremalų pavojų. Liūdniau pagarsėjęs iš šių dviejų vyrų buvo karo istorikas S. L. A. Marshallas, Pirmojo pasaulinio karo pėstininkas, dvidešimt metų išdirbęs žurnalistu. JAV kariuomenė įpareigojo jį užrašyti Antrajame pasauliniame kare kovojančių karių žodinius pasakojimus. Nors karu besidomintys mokslininkai dažnai abejojo Marshallo tyrimo metodų tikslumu (ypač po to, kai jis paskelbė be galo kontroversišką teiginį, kad per Antrąjį pasaulinį karą 75 nuošimčiai amerikiečių kareivių dėl įgimto bjaurėjimosi žudymu niekada neiššovė iš savo ginklo į priešą), jo darbai darė didžiulę įtaką kariuomenės požiūriui į kareivių psichologiją, ypač į baimės aspektą.

Marshallui kovos laukas buvo visiškas chaosas, pavojaus ir netvarkos viesulas, kuris sukelia kariams nenuspėjamai daug įvairių emocijų. Susirėmimai su priešu retokai pasiduoda išsamiai psichologinei analizei. „Ta pati karių grupė per kelias minutes gali kovoti ir kaip liūtai, ir kaip baikštūs kiškiai", – rašė jis savo knygoje „Vyrai ugnies akivaizdoje" (angl. *Men Against Fire*). Kaip pavyzdį Marshallas panaudojo pasakojimą apie vieną kovų išvargintą JAV kariuomenės patrulių grupę, budinčią naktį Normandijos

kaimo vietovėje. Kai kalvos papėdėje ši grupė užklupo vokiečių kulkosvaidžių įtvirtinimą, vyrai išsilakstė apimti panikos. Marshallas pasakojo, kad jie „bėgo kaip šunys", tad dviem vadovaujantiems karininkams teko juos mušant priversti grįžti atgal, kad visai neišsibėgiotų. Vienas karininkas, leitenantas Woodraw Millsapsas, visą valandą vertė persigandusius karius atlikti savo pareigą, o po to tiesiogine prasme maldavo juos pulti. Marshallas rašo, kad, kai iš baimės suakmenėjusi grupė pagaliau ėmė artintis link vokiečių, rezultatai buvo stulbinantys:

> „Pagaliau jie puolė priešą, prisiartinę per ištiestos rankos atstumą. Žudoma buvo granatomis, durtuvais ir kulkomis. Kai kurie patruliai žuvo, kiti buvo sužeisti. Tačiau tada visi kovėsi tarsi užmiršę pavojų. Žudynėms prasidėjus jos nebegalėjo liautis. Millsapsas mėgino juos suvaldyti, bet vyrai nekreipė dėmesio. Išžudę visus ten buvusius vokiečius, jie pasileido į prancūzų ūkių tvartus ir ėmė pjauti kiaules, karves ir avis. Orgija pasibaigė, kai visi iki vieno gyvuliai buvo užmušti."

Akimirksniu siaubinga šių vyrų baimė virto nuožmiausiu įniršiu*. Marshallas pripažįsta, kad šis nutikimas buvo kiek neįprastas, bet

* Kadangi susirėmimo ir sprukimo impulsų šaltinis yra vienas ir tas pats – migdolinis kūnas, mūsų emocijos baimės ir pykčio greitkeliu keliauja stebėtinu greičiu. Dėl šios priežasties per visą žmonijos istoriją karo vadai stengdavosi kariams prieš mūšį sukelti įniršio būseną savo kalbomis, nes dažnai pyktis neutralizuoja baimę. Būtent dėl to Laurence'as Olivier'is savo scenos baimę malšindavo pro užuolaidas dirsčiodamas į auditoriją ir patyliukais ją keiksnodamas: „Niekšai... niekšai jūs..."

priduria: „Mūšyje neįprastų dalykų pasitaiko įprastai, o tai, kas nenormalu, tampa normalu."

Marshallo mūšio lauko psichologinių paslapčių tyrinėjimai atvėrė ir kitą sąmonės atsako į ekstremalų pavojų pusę – žmogiškųjų ryšių svarbą. Sykį vienas armijos generolas paprašė Marshallo įminti kovinę mįslę. Generolui buvo smalsu: kodėl, kai besiartinančių pėstininkų vora papuola į priešo ugnį, kariai, netgi labiausiai užsigrūdinę veteranai, dažnai sustingsta netgi visai valandai, kol vėl gali pradėti veržtis į priekį? Kai Marshallas apklausė vienuolikos pėstininkų kuopų karius, pagrindinė priežastis greitai išryškėjo. Jis nustatė, kad bėdos prasideda, kai kariai nebemato vienas kito – jie pasijunta bauginančiai vieniši ir tai juos laikinai suparalyžiuoja. Kai patekus į ugnį prarandamas vizualinis ryšys su bičiuliais, „suyra [rikiuotės] moralė". Marshallas rašė: „Kad ir kaip karys būtų pratęs prie priešo ugnies, užkluptas vienas ir niekieno nestebimas, jis patiria nenusakomą išgąstį."

Šis atradimas tinka visais krizės atvejais: ištikus nelaimei mes nesirinkdami ieškome kitų žmonių draugijos, kad sumažintume savo stresą ir baimę. Patekę į grupę, imame jaustis saugesni (nebent mums reikėtų prieš ją dar ir pasirodyti), o kuo geriau pažįstame savo draugiją, tuo mums darosi jaukiau. Pavyzdžiui, 2006 metais psichologas Richardas Davidsonas atliko šešiolikos susituokusių porų smegenų atvaizdų tyrimą. Šio tyrimo metu žmonoms grėsė patirti elektros iškrovą tokiais atvejais: a) būnant vienoms, b) laikantis įsikibus į ranką nepažįstamajam, c) laikantis įsikibus į ranką sutuoktiniui. Įsikibusios į ranką nepažįstamajam moterys jautė mažesnį nerimą nei būdamos vienos, bet įsikibus

į ranką savo vyrui jų baimė ir nerimas gerokai sumažėjo. Nemalonių jausmų sumažėjimo laipsnis tiesiogiai atitiko jų santuokos kokybę.

Antrojo pasaulinio karo metu bendruomeniniai karių tarpusavio santykiai buvo tokie svarbūs, kad net užgožė kone visas kitas emocijas. Marshallas nustatė, kad dauguma kareivių už traumas ir mirtį labiau bijojo pasirodyti bailūs prieš savo bendražygius; netgi kova dėl kilnaus tikslo negalėjo įkvėpti tiek drąsos, kiek asmeninė garbė. Baimė neprilygsta bendruomeniniams mūsų tarpusavio ryšiams. Tiesą sakant, dažnai esame linkę mirti, kad juos išsaugotume.

Vieną vėjuotą dieną Irako Dijalos provincijoje JAV kariuomenės specialistas Alexas Hortonas tai patyrė savo kailiu. 2007-ųjų gegužę Hortonas tarnavo trečiojoje šarvuočių „Stryker“ brigadoje, dislokuotoje maištininkų kontroliuojamame Bakubos mieste. Jo dalinys kasdien patruliuodavo Bakubos gatvėmis, kad išprovokuotų priešą. „Iš esmės buvome gyvas jaukas, – paaiškino man Hortonas. – Kartais mums liepdavo išvažiuoti ir negrįžti, kol į mus nepradės šaudyti.“ Prieš atvykdamas į Bakubą Hortonas vienuolika mėnesių taip patruliavo Bagdade ir Mosule, santykinai saugomas šarvuotos aštuonratės kovos mašinos, kuri atrodo kaip svorio numetęs tankas. Tačiau kai jis atvyko į Bakubą ir jo būrys viename pusantro kilometro kelio ruože aptiko penkiasdešimt savadarbių sprogmenų, jiems teko pradėti patruliuoti pėsčiomis. Tą gegužę Hortono grupei einant per platų, tuščią lauką, netoliese pasigirdo staigus kulkosvaidžio kalenimas. Virš galvos švilpiant kulkoms, Hortonas su bendražygiais nuskuodė

link uždaro kiemo, buvusio už penkiasdešimties metrų. Kai tik Hortonas peršoko per kiemo vartus, per juos rėkdamas „Šūdas! Šūdas! Šūdas!“, įvirto kitas karys, jam virš galvos į betoną smingant kulkosvaidžio kulkoms. „Buvo panašu į animacinį filmuką, – sakė man Hortonas. – Kulkos sienoje išsmaigstė jo galvos kontūrą.“ Jo grupės vadas dirstelėjo už kampo nustatyti, iš kur šaudoma, bet išsyk jam pro pat ausį ėmė skrieti kulkos. Jie mėgino išeiti pro kitur, bet ten jų laukė kitas šaulys. Hortonas pasakojo: „Mes prispausti. Nebuvo įmanoma pasprukti, kad nieko nesužeistų.“

Būrys radijo ryšiu paprašė sraigtasparnio pagalbos, bet prašymas buvo atmestas: mat aukštesnieji karininkai nusprendė, kad tai pabaidys maištininkus, o juos reikėjo arba nukauti arba paimti nelaisvėn. Vadai įsakė Hortono būriui pulti kulkosvaidžius – atlikti tai, kas, rodėsi, neišvengiamai pasibaigs mirtimi. Tą akimirką Hortonas suprato, kur kareivį gali nuvesti baimė pasirodyti baikščiam. „Nors ir maniau, kad tai gryna savižudybė, kad tai beprotybė, kad to neįmanoma padaryti, buvau pasirengęs išbėgti, – prisiminė jis. – Noriu pasakyt, kad bijai būti pakirstas kulkosvaidžio, bet dar labiau bijai pasirodyti kaip mižnius prieš savo draugus. Jei reikia rinktis, ar pasirodyti nepatikimam prieš kitus, ar praryti kulką, – kulkos prarijimas skamba kur kas patraukliau.“ Tačiau jiems ruošiantis išbėgti, įsakymas pasikeitė. Būrys švystelėjo į lauką dūminių granatų ir puolė į šoną, dengdamiesi nuo ugnies ir šuoliuodami nuo namo iki namo, kol apėjo maištininkus iš šono. Jiems nespėjus priartėti, šauliai dėjo į kojas. Nors ir neįtikėtina, Hortonas ir jo būrio draugai išsisuko be įbrėžimo, o jis iki šiol yra

priblokštas, kad buvo pasiryžęs be reikalo išlėkti į ugnį vien dėl bendruomeninių santykių, kaip Marshallas būtų taikliai pasakęs.

Vilkai ir avys

Kol Marshallas tyrinėjo amerikiečių karių veiksmus Europoje, pats novatoriškiausias tos epochos karo tyrinėtojas atsidūrė žemyno pietuose, plėtodamas idėją, kuri taps pamatiniu krizių psichologijos principu. 1943-iųjų liepą pulkininkas leitenantas Lionelis Wigramas, pagrindinis Britanijos karo mokyklos šviesulys, nukeliavo į Siciliją tirti Aštuntosios armijos pėstininkų dalinių veiksmų, jiems puolant Italijos frontą. Po begalės puolimų stebėjimų Wigramas ėmė nagrinėti savitus kiekvieno dvidešimt dviejų vyrų būrio elgsenos modelius. Wigramas pastebėjo, kad kai tik būrys papuola į priešo ugnį, kariai reaguoja trimis labai skirtingais būdais. Keli kariai būtiniausiai palūžta ir „pasipusto padus namų link". Kita saujelė „storaodžių" reaguoja narsiai, atsišaudo ir veržiasi į priekį. O didžioji dalis karių? Anot Wigramo, jie sutrinka, nenumano, kaip elgtis – jie tampa „avimis" ir savo pareigas vykdo tik paraginti griežto, ryžtingo vado. Wigramas pastebėjo, kad visų būrių kariai lygiai tokiomis pat dalimis buvo linkę reaguoti šiais trimis būdais. „Kiekvieną būrį galima suskirstyti štai taip, – rašė jis savo ataskaitoje apie šį reiškinį, – šeši „storaodžiai", pasirengę eiti ir daryti kas būtina, dvylika „avių", kurie truputį atsilikdami seks iš paskos, jeigu jiems bus gerai vadovaujama, ir keturi–šeši neveiksnūs vyrai, kurie niekada neturi pakankamai jėgų tapti efektyviais kariais."

Vadindami Wigramo atradimą provokuojančiu jį be galo sumenkintume. Iš esmės Wigramas pasiūlė Britanijos kariuomenei iš naujo įvertinti į karines pajėgas nukreiptus lūkesčius. Jis įkalbinėjo kariuomenę, užuot taiksčiusis su klaidingu įsitikinimu, kad visi vyrai, jų gyvybei pakibus ant plauko, geba elgtis narsiai ir didvyriškai, pripažinti, kad kiekviename būryje neišvengiamai yra tam tikra dalis bailių bei „avių“, ir atitinkamai planuoti savo veiksmus. Wigramas netgi pasiūlė dvišakę strategiją, kaip sumažinti į priešo ugnį papuolusių karių baimę: perkelti panikuojančius vyrus iš fronto linijų ir pasiųsti atlikti pagalbinių darbų, atrasti būdą, kaip pririšti „avis“ prie didvyrių, kad jos būtų labiau linkusios sekti paskui savo vadą. Tačiau Wigramo idėja Britanijos kariuomenės viršūnėlėms pasirodė perdėm revoliucinė, ypač pasaulinio karo įkarštyje. Manydamas, kad jo ataskaita gali pakenkti karių moralei, generolas Bernardas Montgomery ją palaidojo, pažemino Wigramo laipsnį ir išsiuntė jį vadovauti kariuomenės kuopai Italijoje, kur jis vėliau žuvo, vesdamas karius į mūšį.

Wigramo pastebėjimai apie į priešo ugnį papuolusių būrių elgesio modelius stulbinančiai tiksliai parodė, kaip mes *visi* reaguojame į netikėtą grėsmę. Iš tiesų britų psichologas Johnas Leachas, keletą dešimtmečių tyrinėjęs krizę patiriančių žmonių elgesį įvairiausiose situacijose – ir stichinių nelaimių atvejais, ir kilus gaisrams, ir ištikus lėktuvo katastrofai, pastebėjo, kad grupės reaguoja į mirtinai pavojingą nelaimę beveik tokiomis pat proporcijomis, kokias nustatė Wigramas. Leachas teigia, kad ištikus negandai mūsų įprasta asmenybė virsta krizės apimta asmenybe. Savo knygoje „Išgyvenimo psichologija“ (angl.

Survival Psychology) jis rašo, kad nuo dešimties iki dvidešimties nuošimčių žmonių išlieka ramūs ir susiturintys, „šie žmonės sugeba mikliai susikaupti, neprarasti nuovokos, o jų sprendimai ir protiniai sugebėjimai nuo to pernelyg nenukenčia“. Nuo 10 iki 15 nuošimčių žmonių visiškai paklaiksta, jų reakcija – „nevaldomas verkšlenimas, sumaištis, rėkimas ir paralyžiuojantis nerimas“ – sukelia jų gyvybei dar didesnį pavojų.

Tačiau didžioji žmonių dalis – Leacho apskaičiavimais, nuo 70 iki 80 nuošimčių – tampa sutrikusiomis „avimis“. Užklupus skaudžiai krizei, mūsų psichikos sistema perdega, mes liekame priblokšti ir nenumanome, ko imtis. Leachas teigia, kad dažniausiai pasitaikantis atsakas į klaikų pavojų yra ne ryžtingi veiksmai ar klykimas iš panikos*. Ne, dažniausiai, žvelgdami į krizę išgyvenančius žmones, matome štai ką – bežadę, paradoksalią apatiją. Pavyzdžiui, štai kokia buvo Pasaulio prekybos centro dangoraižių darbuotojų reakcija per Rugsėjo 11-osios įvykius: prakalbinti beveik devyni šimtai išgyvenusiųjų katastrofą atskleidė, kad po lėktuvų smūgių žmonės lūkuriavo vidutiniškai šešias minutes, kol apsisprendė leistis laiptais į saugią teritoriją. Nors keli greitaminčiai išsyk pasileido bėgti, kiti maklinėjo net iki trisdešimties minučių: išjungė kompiuterius, susirinko savo daiktus, pagaliau atsiplėšė nuo kasdienių darbų. O kai galiausiai *nuėjo* iki laiptų,

* Anot daugelio liudininkų, masinių isterijų, kokias rodo Holivudo filmuose, kai minios paklaikusių žmonių padrikai lekia gatvėmis, kabindamiesi vienas už kito, beveik niekada nebūna. Katastrofų tyrėjas E. L. Quarantelli, atlikęs daugiau nei septynis šimtus praktinių tyrimų, netgi drįsta teigti, kad visuotinė panika yra žiniasklaidos sukurtas mitas, kurio nepripažįsta socialiniai mokslai. Pasirodo, ištikus nelaimėms žmonės būna gana mandagūs.

kad nusileistų vienu aukštu žemiau, jie užtruko po vieną minutę – dvigubai ilgiau, nei buvo numatę evakuacijos plano rengėjai. Jie nepanikavo ir nebuvo ramūs – tiesiog buvo apkvaitę. Kaip pasakė viena moteris: „Buvom kaip robotai."

Pasaulio prekybos centro darbuotojai, apakinti klaikios nelaimės, kurios niekada nesitikėjo, reagavo į ekstremalų pavojų labai žmogiškai – jie negalėjo patikėti, kad tai vyksta. Genami, kaip sako psichologai, vadinamojo „normalumo šališkumo", į krizę patekę žmonės yra savo nenaudai linkę neigti, kad vyksta kažkas neįprasto. Kai mokslininkai skelbia, kad artinasi milžiniškas taifūnas ar tikėtinas ugnikalnio išsiveržimas, gyventojai nesiteikia evakuotis. Prisiminkite tūkstančius žmonių, prieš Katrinos uraganą pasilikusių Naujajame Orleane, ar nuo Vašingtono Šventos Elenos kalno nesitraukusius gyventojus, kai 1980-aisiais ugnikalnis ruošėsi driokstelėti iki dangaus. Leachas tapo tokio abejingumo liudininku 1987-ųjų lapkritį, atsidūręs mirtino Londono metro gaisro vietoje, Karaliaus kryžkelės stotyje. Leachui stengiantis įspėti miestiečius apie iš tunelio akivaizdžiai besiveržiančius dūmus, žmonės nerūpestingai traukė savo kasdieniais keliais ir grūdosi į degančią patalpą, nors vos už kelių metrų jau buvo tiesiogine prasme liepsnų apsuptų miestelėnų. Suglumę ir prastai parengti metro darbuotojai neišpurškė nė vieno gesintuvo, nors į stotį nesiliovė vykti traukiniai, išverčiantys keleivius tiesiai į liepsną*.

* Dėl tokių vangių reakcijų dabar dauguma saugos tarnybų specialiai rengia lėktuvų palydovus ir geležinkelių darbuotojus, kad nelaimės atveju jie galėtų valdingai nurodinėti žmonėms, kad šie atsipeikėtų iš sąstingio ir pajudėtų.

Nors šis avims būdingas elgesys skiriasi nuo pirmajame skyriuje aptartos suakmenėjimo reakcijos (avys gal juda ir lėtai, bet vis vien *juda*), katastrofų tyrėjai nelaimių metu taip pat pastebi daugybę suakmenėjimo atvejų. Žmonės, susidūrę su krize, kuri reikalauja skubių veiksmų, labai dažnai nieko nedaro, kad išsigelbėtų, kaip nutiko per legendinio „Beverly Hills Supper" klubo gaisrą, kuris nusiaubė naktinį klubą Sinsinačio kaimynystėje 1977-ųjų gegužę, nusinešdamas 167 žmonių gyvybes. Net kai į klubo valgomuosius pradėjo skverbtis tiršti dūmai ir personalas ėmė šūkauti įspėjimus, visų nuostabai, lankytojai nesiskubino išeiti. Landžiodami po griuvėsius, kai gaisras užgeso, gelbėtojai aptiko šešis suanglėjusius kūnus, sukniubusius ant kėdžių prie stalo – jie žuvo tiesiog sėdėdami. Arba prisiminkime garsiąją 1977-ųjų kovo 27-osios lėktuvo avariją Tenerifės oro uoste, Ispanijoje, – vieną baisiausių katastrofų aviacijos istorijoje, pareikalavusią 583 gyvybių, tačiau ir jos metu dauguma žmonių žuvo visai be reikalo. Tą popietę KLM linijų „Boeing" 747, leisdamasis per tirštą rūką, įsirėžė į besiruošiantį pakilti „Pan Am" linijų lainerį. KLM lėktuvo keleiviai žuvo vietoje, bet dauguma užkliudyto „Pan Am" lėktuvo keleivių nuo smūgio nenukentėjo ir dar turėjo visą minutę pabėgti, kol lainerio neapėmė liepsnos. Saujelė pasprukusių iš lėktuvo vėliau teigė, kad kiti keleiviai tiesiog sėdėjo suakmenėję, išpūtę akis, išsižioję, kol paskendo liepsnose. Atrodo, kad tokią netikėtą ir pražūtingą nelaimę jų protams buvo sunku greitai suvokti.

Klastinga suakmenėjimo reakcija per krizes pasitaiko stulbinančiai dažnai. Aštuntajame dešimtmetyje psichologas Danielis Johnsonas pastebėjo, kad paprašius tyrimo dalyvių atlikti

sudėtingą ir neįprastą užduotį įtemptomis aplinkybėmis, 45 nuošimčiai atsijungia ir sustingsta bent trisdešimčiai sekundžių. „Jie nustoja veikti, – vėliau jis sakė „Time“ žurnalistei Amandai Ripley. – Jie tiesiog sau sėdi.“ Apėmus mirtinam stresui, sudėtingesni smegenų procesai sulėtėja ir neuronų centrai dažnai perkaista, tad mums telieka instinktyvios reakcijos ir įsisenėję įpročiai. Tarsi smegenims tokią patirtį būtų per sudėtinga apdoroti. Leachas teigia, kad netgi palankiausiomis aplinkybėmis smegenims reikia bent aštuonių–dešimties sekundžių suvokti nepažįstamą situaciją, bet stipri baimė ir stresas šią užduotį apsunkina dar labiau. Kai susidūrus su ekstremaliu pavojumi mūsų smegenys savo duomenų bazėse ieško tinkamos veiksmų sekos ir nieko neranda, anot Leacho, jos išsijungia. Mes suakmenėjame. Mes nieko nedarome.

Nors šios reakcijos į mirtiną pavojų – nuo nedėkingo suakmenėjimo iki gyvuliško suglumimo – yra neveiksmingos, jos neatspindi jokių didesnių asmeninių žmogaus trūkumų. Jos tiesiog atskleidžia, kaip užprogramuotos mūsų smegenys. Kai mus nepasirengusius užklumpa baisi nelaimė, įprastinės funkcijos išsijungia ir mes išties tampame kitokiais žmonėmis – dažniausiai impulsyviais, nesusivokiančiais automatais. Visai įmanoma, kad pavojingoje situacijoje dalyvauja ne tas asmuo, kuriuo mes *manome* esą. Gali pasikeisti netgi mūsų tikrovės suvokimas.

Iškraipymai

Dešimtojo dešimtmečio viduryje klinikinė psichologė Alexis Artwohl pradėjo konsultuoti Portlando, Oregono valstijoje,

policijos departamento pareigūnus, dalyvavusius susišaudymuose. Artwohl, kitaip nei dauguma psichologų, su tais policininkais palaikė asmeninius ryšius, nes jos vyras buvo departamento vadovo padėjėjas. Tad, jausdami psichologės atjautą dėl jų išgyvenimų, jie netrukus atskleidė tokių dalykų – labai *keistų* dalykų, kuriuos paprastai slėpė nuo savo psichologų, kitų pareigūnų ir netgi šeimos narių. Artwohl kabinete policininkai atvirai kalbėdavo apie savotiškus pojūčius, kuriuos jie patiria per krizes, pavyzdžiui, kad pradeda matyti pasaulį tarsi pro rakto skylutę arba jaučiasi taip, lyg stovėtų šalia savo kūno. „Nors šių pareigūnų išgyvenimai patekus į stresinę situaciją buvo be galo keisti, jie nedrįso apie juos kalbėti viešai, – sakė man Artwohl. – Jie manė, kad jiems kažkas gali būti negerai arba kad jie buvo vieninteliai, kuriems taip nutiko. Be abejo, dabar mes jau žinome, kad visa tai netiesa – tokie suvokimo iškraipymai yra gana įprasti."

Per penkerių metų laikotarpį Artwohl paprašė šimtus pareigūnų raštu užpildyti apklausos apie jų potyrius per susišaudymą anketą. Jos atradimai buvo neįtikėtini – beveik visi pareigūnai teigė patyrę bent vieną pagrindinį suvokimo iškraipymą. Dauguma patyrė po keletą iškraipymų. (Panašus kriminologo Davido Klingerio tyrimas parodė, kad bent vieną pakitusios tikrovės požymį yra patyrę 94 nuošimčiai pareigūnų, o kelis – 89 nuošimčiai.) Kai kuriems policininkams sulėtėdavo laikas, kitiems – jis pagreitėdavo. Sustiprėdavo arba išvis nutildavo garsai. Jiems atrodė, kad jie atlieka veiksmus, sąmoningai jų nekontroliuodami. Protas imdavo krėsti pokštus. Vienas pareigūnas vaizdžiai prisimena matęs, kaip jo porininkas „parkrenta, plūsdamas krauju", nors

po akimirkos jį jau matė visai sveiką. Kitas policininkas buvo įsitikinęs, kad įtariamasis į jį šovė „iš tamsaus ilgo, beveik dvylikos metrų koridoriaus galo“, bet kitą dieną apsilankęs įvykio vietoje jis nustebo pamatęs, kad įtariamasis „iš tikrųjų buvo vos už pusantro metro atvirame kambaryje“. Vienas policininkas aprašė ypač keistą nutikimą: „Intensyvaus susišaudymo metu aš žvilgtelėjau... ir sutrikau, išvydęs man pro pat veidą lėtai oru praplaukiančias alaus skardines. Dar labiau stebino tai, kad ant jų dugno buvo parašytas žodis „Federal“. Pasirodo, kad tai buvo iš greta manęs šaudančio pareigūno šautuvo išsviestos tūtos.“ Iki tol tokios suvokimo deformacijos nebuvo tiriamos sistemiškai. „Mane stebina, kad apie tai nebuvo plačiau žinoma, nors policininkai įsivelia į susišaudymus ir kovas jau daugelį metų“, – pasakė Artwohl ir gūžtelėjo pečiais.

Dažniausiai Artwohl pastebimas pavojingų situacijų sukeltas iškraipymas, apie kurį praneša 84 nuošimčiai pareigūnų, yra suprastėjusi klausa. Artwohl teigia, kad, tvyrant nervus tampančiai ir šiurpą keliančiai mirtinai pavojingo susirėmimo įtampai, smegenys taip intensyviai susitelkia į pirmaeilį pavojų, kad prislopsta visos juslės, išskyrus regą. „Neretai pasitaiko, kad pareigūnas nė nepastebi greta iš šautuvo pleškinančio savo porininko“, – sakė ji. Kai kurie Artwohl apklausti pareigūnai prisiminė, kad suglumo išgirdę, kaip jų pistoletas pykši it žaislinis. Vienas policininkas sakė, kad tik iš atatrankos suprato, jog šaudo. Artwohl aiškina, kad šis pastebėjimas atitinka jau seniai neurologų atrastą principą, kaip smegenys fiksuoja juslinius duomenis. „Smegenys negali visą laiką kreipti dėmesio į visus juslinius potyrius, – pasakojo

ji. – Taigi, per susišaudymus garsas patenka į smegenis, bet smegenys jį atsijoja ir jo nepaiso. O kai jos taip daro, jūs to nė nepastebite."

Smegenų polinkis savo pajėgumus nukreipti tam, kad vizualiai nusitaikytų į grėsmę, paaiškina antrą pagal dažnumą pavojingose situacijose pasitaikantį suvokimo iškraipymą. Vamzdinis matymas, kurį patyrė 79 nuošimčiai Artwohl apklaustų pareigūnų, pasitaiko tada, kai sąmonė susikoncentruoja į taikinį ar grėsmę, kad atmestų visą periferinę informaciją. (Anot išgyvenimo psichologo Leacho, yra įrodymų, kad vamzdinis matymas taip pat patiriamas ir kitokio pobūdžio situacijose, kurios būtinos žmonijos egzistavimui pratęsti – sekso metu.) Remiantis tyrimais, vamzdinis matymas gali sumažinti regos lauką 70 nuošimčių, o pareigūnams šis patyrimas panašus į žiūrėjimą pro tualetinio popieriaus ritinėlio tūtelę. Panašūs atvejai yra tokie dažni, kad kai kurie policijos departamentai jau treniruoja savo pareigūnus susidūrus su užpuoliku greitai žengtelėti į šalį, nes teoriškai jie gali vienai brangiai akimirkai pradingti iš nusikaltėlio regos lauko.

Remiantis Artwohl pastebėjimais, tikrovės deformacijos, patiriant ekstremalų stresą, dažnai nukrypsta netgi į dar keistesnes lankas: 62 nuošimčiams jos apklaustų pareigūnų atrodė, kad laikas mirtinai pavojingo susidūrimo metu sulėtėja. Ši suvokimo keistenybė dažnai minima į tokias nelaimes, kaip automobilio avarija, patekusių aukų prisiminimuose. 2006 metais Beiloro universiteto neurologas Davidas Eaglemanas atliko šio reiškinio tyrimą: jis paprašė savanorių pasakyti trumpam laikrodyje įsižiebiantį skaičių, atbulomis krentant į tinklą nuo 45 metrų aukščio

bokšto, nors ši užduotis tokia šiurpi, kad apie ją net baisu *skaityti*. Skaičius įsižiebdavo ir užgesdavo taip staiga, kad įprastinėmis sąlygomis žmogaus akis negalėjo jo pastebėti, todėl Eaglemanas sumojo, kad jeigu ekstremali baimė išties sulėtina laiko suvokimą, krentantys jo tyrimo dalyviai tikrai turėtų spėti jį pamatyti. Jiems nepavyko. Psichologai mano, kad iš tikrųjų tik įvykio prisiminimai išsiskleidžia tarsi klimpdami į medų: intensyvią baimę sukeliančio patyrimo metu migdolinis kūnas sąmonėje išraižo tokį kruopščiai detalų atvaizdą, kad jį prisimenant atrodo, jog viskas įvyko lėtai. Šiaip ar taip, prisiminimai yra nepatikimi, ypač po pavojingo atsitikimo. Kartais jie būna šiurpiai smulkmeniški, bet kitais kartais pradingsta netgi svarbiausios detalės. „Į įvykį papuolę pareigūnai išsitraukia ginklą, iššauna, vėl jį įkiša į dėklą, o po to nė neprisimena, kad tai būtų darę“, – pasakojo man Artwohl. Jei esate sutelkę dėmesį į grėsmę (tarkime, į jus šaudantį vyruką) it lazerį, anot Artwohl, galite atlikti veiksmus (pavyzdžiui, iššauti iš savo ginklo) taip nesąmoningai ir automatiškai, kad jie nė nebus užfiksuoti jūsų atminties talpyklose.

Tačiau, ko gero, keisčiausi iš visų suvokimo iškraipymai yra tokie, kurie gali ramų, šviesaus proto asmenį staiga atsieti nuo tikrovės. Kad kuo vaizdžiau tai pademonstruotume, pažvelgsime ne į priešo apšaudomus, bet į po *vandeniu* esančius žmones. Nagrinėdami pranešimus apie narų mėgėjų žūtis (tai, be abejo, yra vienas mėgstamiausių jūsų užsiėmimų) galite pastebėti keistų dėsningumų: 60 nuošimčių visų mirčių po vandeniu, anot tyrėjų, nutinka dėl tokių nuspėjamų priežasčių, kaip brokuota kvėpavimo įranga ar sveikatos sutrikimai, tačiau 40 nuošimčių mirčių yra

„nepaaiškinamos". Narai kažkokiu būdu sugeba nuskęsti netgi nepatyrę jokių sunkesnių traumų ir turintys apypilnius deguonies balionus. Kai šiais duomenimis ėmė domėtis psichologas Williamas Morganas, jis pastebėjo kai ką dar keistesnio. Kai kurie narai be jokios priežasties nusiplėšia savo nardymo kaukę ir ima traukti vandenį, tarsi tai būtų tyras oras. Kiti netgi mėgina nuplėšti su jais drauge nardančių pašiurpusių kitų narų kaukes. Kodėl, po galais, jie taip elgiasi? Morganas nustatė, kad išsigandę ar stipraus streso apimti narai kartais patiria itin gilų, instinktyvų jausmą, kad jų burną ir nosį dengianti nardymo kaukė juos *dusina*, tad puolę į aklą paniką jie savaime ima daryti tai, ką darytų sausumoje – pašalina kvėpavimo takus dengiančią kliūtį. Išgąstis siaubingai iškraipo jų tikrovės suvokimą ir tai sukelia instinktyvią reakciją, kuri mirtinai nedera prie jų tikrosios padėties.

Sąmoningai neapgalvotos reakcijos dažnai išgelbėja mums gyvybę, bet mirtini šių narų suvokimo iškraipymai parodo, kaip mūsų instinktai gali dar pabloginti ir šiaip prastą situaciją. Ilgametis techninis naras Bernie Chowdhury treniruoja tobulėti trokštančius narus jau dvidešimt metų, o prieš išleisdamas savo auklėtinius saugiai ieškoti nuotykių povandeninių olų sistemų ir lobių kupinų nuskendusių laivų karalystėje, jis privalo išmesti jiems iš galvų pavojingus sausumos gyventojų instinktus. (Mes, žinoma, nesame prisitaikę praleisti daug laiko po vandeniu, kaip ir neprisitaikę dalyvauti susišaudymuose ar sprukti iš degančių dangoraižių.) „Begalė liudininkų tvirtina matę žmonių, kurie po vandeniu imasi jų išlikimui gyviems žalingų veiksmų ir dėl to žūva, – pasakojo man Chowdhury. – Susirėmimo ar sprukimo

reakcija po vandeniu yra nepageidautina. Techninio pasinėrimo metu tokia reakcija gali jus suluošinti, rimtai sužaloti ar net pražudyti." Pavyzdžiui, tarkime, trisdešimties metrų gylyje sutrinka naro kvėpavimo įranga ir jis ima jausti, kad artinasi pavojus uždusti. Tai jam tampa akstinu kuo skubiau iškilti į paviršių. Tačiau kvėpuojant suslėgtu oro mišiniu iš baliono, to daryti negalima: kūno audiniuose prisikaupia dujų, ir jeigu išnyrama ne lėtai ir su dekompresiniais sustojimais, kartais net per keletą *valandų*, sumažėjus slėgiui dujos ima plėstis ir sukelia siaubingą negalavimą, kurį narai vadina „nardytojų liga". Kad išgyventų, techniniai narai mokosi nepasiduoti suvokimo iškraipymams ir priešintis pakenkti galintiems instinktams, savo dvejones stengdamiesi įveikti gelmėje. Chowdhury sakė: „Povandenines problemas reikia spręsti po vandeniu."

Išties psichologai teigia, kad netgi menkiausias pasirengimas gali nepaprastai padidinti tikimybę, kad krizės atveju pasirinksite deramą atsaką. Daugelis pasprukusių iš to Tenerifėje užsiliepsnojusio „Pan Am" lėktuvo sugebėjo atsipeikėti nuo šoko ir greitai imtis veiksmų paprasčiausiai dėl to, kad perskaitė paviršutinišką informaciją saugos kortelėje, įkištoje į priešais buvusios sėdynės kišenę. Prieš nutinkant nelaimei įrašę į savo smegenis išėjimų vietas, jie sugebėjo sutrumpinti savo reakcijos laiką nuo daugiau nei aštuonių sekundžių, kurių nepasirengusiam žmogui reikia, kad jis suvoktų nepažįstamą padėtį, iki šimto milisekundžių; kadangi patekus į pavojingą situaciją jiems nereikėjo nieko svarstyti, jie galėjo iškart dėti į kojas. Galbūt nutikus nelaimei mes nesugebame mąstyti kaip čempionai ir mūsų tikrovės suvokimas gali būti

nedėkingai iškraipytas, bet vis dėlto yra viena priemonė, kuri gali padidinti mūsų galimybes išnešti sveiką kailį – savo instinktus galime paruošti treniruodamiesi.

Atsargos žiupsnis...

Norėdamas pateikti pavyzdį, kokį svarbų vaidmenį patekus į priešo ugnį vaidina pasirengimas, karo ekspertas Dave'as Grossmanas mėgsta pasakoti vieną istoriją. Grossmanas, buvęs armijos reindžeris ir Vest Pointo akademijos psichologijos profesorius, užima privilegijuotą ir kiek neįprastą vietą ekstremalios žmogaus veiklos studijų srityje. Būdamas iškiliausias elgesio mūšio lauke dėstytojas Amerikoje, jis tris šimtus dienų per metus keliauja ir kalbina su mirtimi prasilenkusius kareivius bei policininkus. Kaip Grossmanas pasakė man visai nesikuklindamas: „Man kasdien tenka kalbėtis su kuo nors, kas ten pabuvo. Kasdien. Esu tikras, kad man yra tekę kalbėtis su daugiau žmonių, kurie yra ką nors nužudę kovos lauke, nei kam nors kitam – galbūt netgi per visą žmonijos istoriją." Per vieną tokių išvykų policijos pareigūnas jam papasakojo apie susišaudymą, kuris, Grossmano nuomone, tobulai apibendrina, koks galingas gali būti pasirengimas, netikėtai smogus krizei. Pareigūnas pasakojo, kad eilinio patruliavimo metu jis pastebėjo neleistinoje vietoje pastatytą autobusiuką ir nuėjo paprašyti vairuotojo, kad šis pasitrauktų. „Nežinojau, kad jis jau buvo nužudęs vieną žmogų", – vėliau pridūrė pareigūnas. „Vyras paskubomis išsitraukė ginklą, – prisiminė policininkas. – Tada jo krūtinėje staiga atsiveria skylė ir vyrukas sukniumba.

Pirmiausia man dingtelėjo: „Oho, kažkas jį nušovė už mane!“ Iš tikrųjų žvilgtelėjau per petį pasižiūrėti, kas jį nušovė. Tada suvokiau, kad rankoje laikau ginklą ir kad jį nušoviau aš.“ Suveikė policininko instinktai, kuriuos jis išsiugdė per treniruotes ir šaudykloje ir tai išgelbėjo jam gyvybę.

Štai tokios istorijos užveda Grossmaną, nes jos tobulai atskleidžia pagrindinę pamoką, kurios jis siekia išmokyti: „Mūšyje reikia ne stengtis pranokti save, o naudotis tuo, ko išmokai.“ Grossmanas sako, kad patekus į keblią padėtį niekas negali ramiai pasikliauti įgimto didvyriškumo fantazijomis, nes gyvybei pavojingos krizės paverčia mūsų įprastą tikrovės suvokimą niekais. Tik nelaimei pasirengęs žmogus gali tikėtis į ją sureaguoti tinkamai. „Nereikia viltis, kad atskris mūšio fėja ir įbruks tau į rankas kovos lazdelę, kuri tau staiga padės atlikti tai, ko niekada iki tol nesimokei“, – perspėja Grossmanas savo knygoje „Apie kovą: žūtbūtinio konflikto psichologija ir fiziologija karo ir taikos metu“, parašytoje drauge su Loren Christensen. Grossmanas dažnai aiškina, kad žmonės yra unikalus grobuonies ir aukos derinys. „Mūsų neuronų tinklas yra kaip aukos, esam linkę dėti į kojas ir bėgti kuo toliau, – pasakojo jis man. – Bet mes taip pat turim aštrias iltis ir grobuonims būdingas į priekį nukreiptas akis, todėl turim ir šitą tinklą. Taigi, kuo mes ketinam būti lemtingą akimirką? Kai dalyvauji susišaudyme, kas būsi – grobuonis ar auka? Na, tai priklauso nuo to, kuriuos neuronus treniravai.“ Jei pastebi, kad tau pirmą kartą reikia sugalvoti, ko imtis, kai tavo gyvybei iškyla pavojus, tikėtina, kad tapai auka. Norint išgyventi papuolus į keblią padėtį, reikia paruošti smegenis taip, kad instinktyviai

imtumeisi tinkamų veiksmų, kitaip sakant, pasikliauti tuo, ko išmokai, ir niekuo daugiau.

Kad pasirengimas būtų efektyvus, jis turi būti tikroviškas, toks kaip tariamuose susišaudymuose dalyvaujančių policininkų ar iš degančio pastato besimokančių evakuotis civilių. Ištisus dešimtmečius, net ir abiejų pasaulinių karų laikais, Jungtinių Valstijų kariuomenė rengė savo karius mūšiams, mokydama juos šaudyti į apskritus taikinius, o tai, Grossmano įsitikinimu, ir pagrindžia žymųjį Marshallo pareiškimą, kad 75 nuošimčiai amerikiečių karių niekados neiššovė į priešą. Savo knygoje Grossmanas šmaikštauja: „Didžiausia tokio pasirengimo mūšiui yda yra ta, kad mūsų karių dar niekados nėra puolę šaudyklos taikiniai." Kitaip tariant, negalima tikėtis, kad kariai, niekada nesitreniravę šaudyti į žmogų primenantį taikinį, turės valios imtis tokių neįprastų ir nepriimtinų veiksmų tikrame kare.

Išties, kai Marshallas paskelbė šią sensaciją, JAV kariuomenė pakeitė savo treniruočių metodiką. Alexas Hortonas, karys, patekęs į apšaudymą viename Bakubos kieme, prisimena, kad kai mokėsi Luiso forte, Vašingtone: „Dalis mūsų treniruočių buvo skirtos tiesiog priprasti prie minties, kad reikia šauti į žmogų." Šiandien karinio parengimo instruktoriai, prieš išleisdami naujokus bent sekundei į tikrą kovą, juos ruošia sukurdami begalę inscenizuotų situacijų. „Mūsų treniruotės buvo nepaprastai tikroviškos, – pasakojo Hortonas. – Būdavo blogiukus ir civilius vaidinančių aktorių. Mes susigalvodavome situacijų, kai reikėdavo surasti vieną vyruką ir iškvosti iš jo informaciją, ir panašių žaidimų. Tada numesdavo mokomąją granatą ir sakydavo:

„Užvažiavai ant savadarbio sprogmens, nulėkė du ratai, du tavo vaikinai sužeisti“, ir mums reikėdavo reaguoti, tarsi tai būtų nutikę iš tikrųjų.“ Šiais laikais tokiu pat būdu rengiami ir policininkai. Jiems surengiamos pratybos su gyvais žmonėmis, per jas jie šaudo mokomaisiais ginklais į vaidinančius nusikaltėlius. Hortonas sako, kad tokios pratybos negali visiškai atstoti mūšio, bet nuo tikrovės jos skiriasi nedaug. „Kol mūšis iš tikrųjų neprasideda, jautiesi jam nepasiruošęs, bet kai prasideda, supranti, kad tai jau pažįstama“, – sakė jis man. Dėl šios priežasties dabartiniai JAV kariai, paruošti žymiai geriau nei bet kurios kitos karinės pajėgos per visą žmonijos istoriją, mūšyje netinkamai reaguoja gerokai rečiau nei paskubomis ir archajiškai treniruoti Wigramo ir Marshallo tyrinėti kareiviai.

Kadangi besirengiantys kariai į krizes reaguoja labai panašiai kaip per pratybas, jie privalo itin atsakingai atlikti smulkiausius treniruočių veiksmus, kaip pasakoja kita mėgstamiausia Grossmano istorija. Vienas policijos pareigūnas, vedamas geriausių ketinimų, mokėsi nuginkluoti priartėjusį užpuoliką, žaibiškai čiupdamas ir užlauždamas jam ranką. Tas policininkas be perstojo kartojo šią nuginklavimo techniką su draugais ir kolegomis, atimdamas ginklą iš treniruočių porininko ir grąžindamas, atimdamas ir grąžindamas. Neilgai trukus tarnybos metu šis pareigūnas su porininku nuvyko į parduotuvę iškviesti dėl grasinančio vyriškio. Jiedu įėjo į parduotuvę ir pasuko į skirtingas puses. Lentynos gale įtariamasis staiga iššoko iš už kampo ir iš labai arti nutaikė į policininką ginklą. Instinktyviai reaguodamas policininkas pačiupo ginklą mikliai kaip nindzė, o tada (kaip per

treniruotes) grąžino jį priblokštam įtariamajam. Pareigūnas liko gyvas (nusikaltėlį nušovė akimirksniu pripuolęs porininkas), bet galime numanyti, kad nuo tada jo treniruotės gerokai pasikeitė*. Knygoje „Išgyvenimo psichologija" panašią istoriją apie tai, kaip mes linkę ištikus krizei pasikliauti gerai išmoktu elgesio modeliu, pasakoja Leachas. Norvegijoje ginkluotas plėšikas priėjo prie banko tarnautojos, išsitraukė ginklą ir liepė jai atiduoti pinigus. Leachas rašė: „Moteris akimirkai taip sutriko, kad sugebėjo atsakyti tik taip, kaip atsakydavo visados: ji parodė pirštu į kairę ir tarė: „Grynųjų? Prie kito langelio." Pasirodo, plėšikas suglumo lygiai taip, kaip ji, ir pabėgo tuščiomis."

Tokie ekspertai, kaip Grossmanas, tikisi į savo mokinių smegenis įskiepyti tvirtus instinktus, bet kai kurių polinkių tiesiog neįmanoma išmesti iš galvos, tarkime, išgąsčio atsako, mums įgimtos reakcijos į netikėtą grėsmę: mes susigūžiame, mirksime, sugniaužiame kumščius ir panašiai. (Kaip prisimenate, šią reakciją Darwinas mėgino pažaboti, stovėdamas priešais šnypščiančiosios marguolės narvą.) Metų metus begalė karių ir policininkų rengėjų mėgino išguiti šią reakciją iš savo auklėtinių galvų, bet nieko nepešė – ji tiesiog savaiminė. Taigi, dabar treneriai paprastai stengiasi ją apeiti. Kadangi visi esame linkę išsigandę sugniaužti kumščius (ši reakcija gali turėti tragiškų

* Grossmanas gali valandų valandas džiuginti klausytojus panašiomis istorijomis. Pavyzdžiui, vieno jam žinomo departamento policininkai „kažkuriame Vakarinės pakrantės mieste" mokydamiesi per susišaudymo treniruotes vietoje ginklo taikydavosi ištiestu smiliumi. Bet tokių mokymų buvo atsisakyta, kai pasipylė pranešimai apie per tikrus įvykius vietoje ginklų pirštais besitaikančius pareigūnus.

pasekmių, jei netikėtai išgąsdintas pareigūnas nevalingai spusteli pistoleto gaiduką), dauguma policininkų mokomi nelaikyti piršto ant gaiduko, kol jie nėra pasiruošę šauti. Lygiai taip pat karinio rengimo treneriai dėl žmonių polinkio papuolus į netikėtą krizę nesąmoningai hiperventiliuojant dar labiau pabloginti savo atsaką į baimę auklėtinius pratina prie vadinamojo „taktinio kvėpavimo“, civiliai tai vadina „giliu kvėpavimu“. Vos pasitaikius progai Grossmanas moko paprasto pratimo, kuris, jo manymu, yra pati veiksmingiausia žmonėms žinoma priemonė kovoti su baime: skaičiuodami iki keturių, lėtai ir giliai įkvėpkite pilvu (ne krūtine), tiek pat laiko sulaikykite kvėpavimą, tiek pat laiko iškvėpkite ir pakartokite iš pradžių. Grossmanas ir daugelis kitų pažymi, kad mūsų kvėpavimas yra tarsi tiltas į parasimpatinę nervų sistemą, kuri yra atsakinga už kūno nuraminimą. Sulėtindami kvėpavimą, subtiliai užsimename savo nesąmoningam protui, kad viskas bus gerai.

Sena karinė patarlė byloja, kad „tinkamas išankstinis planas ir pasirengimas neleidžia susimauti“, tačiau ši aksioma galioja ne tik rūsčiaveidžiams kariams bei policininkams, bet ir mums. Nepaisant tokių tyrėjų, kaip Leachas ir Wigramas, pastebėjimų apie aviniška krizės ištiktų žmonių elgesį, gerokai daugiau tyrimų patvirtina, kad, nepaisant jūsų asmenybės tipo, sunkią akimirką sveiką kailį jums gali padėti išnešti pasirengimas. Atminkite, kad „Pan Am“ lėktuvo keleiviai ir kariai, kurie susidūrę su krize atsijungė, taip pasielgė ne todėl, kad jiems buvo lemta taip sureaguoti: jie visų pirma sustingo todėl, kad nebuvo iš anksto pasiruošę, tad perkrautos smegenys negalėjo nuspręsti, ko imtis.

Jie neskaitė saugos taisyklių. Jie buvo neteisingai parengti. Todėl mirtiną krizę pasitiko apkvaitę ir sutrikę.

Tačiau, kaip teigia Davidas Ecclesas iš Floridos valstijos universiteto Žmogiškosios veiklos laboratorijos, treniruojantis individualus žmonių būdas suvienodėja. Ecclesas aiškina, kad Antrajame pasauliniame kare JAV kariuomenė mėgino atsirinkti geriausius sraigtasparnių pilotus, atsižvelgdama į jų psichologinių testų rezultatus, bet netrukus suprato, kad tokia atranka buvo tiesiog laiko švaistymas. „Tikrinant, kaip iš gatvės atėję žmonės atlieka su sraigtasparnių pilotavimu susijusias užduotis, atrodė, kad jų įgimti gebėjimai gerokai skiriasi, – pasakojo man Ecclesas. – Tačiau kai jie išėjo tūkstančio valandų mokymus, buvo pastebėta, kad juos vargiai galima atskirti vieną nuo kito. Kad ir kaip buvo stengiamasi atsirinkti žmones, treniruotės visados duodavo geresnių rezultatų, nes jos panaikina atsineštas savybes." Kitaip tariant, jei surinktume šimtą atsitiktinių žmonių ir juos be jokio pasirengimo įstumtume į pavojingą situaciją, jie reaguotų pagal Leacho formulę: maždaug dešimt iš jų pasirodytų puikiai, maždaug dešimt supanikuotų, o visi kiti virstų apkvaitusiomis avimis. Bet jei surinktume tuos pačius šimtą žmonių ir juos parengtume bei išmokytume pagal gerai paruoštą planą netgi tokių kvailų dalykų, kaip *būtinai* prieš skrydį pasižiūrėti vaizdo įrašą apie saugos taisykles, jų elgesys pasikeistų neatpažįstamai. „Kai žmogus yra gerai parengtas, jo asmenybė atlieka žymiai mažesnį vaidmenį jam kovojant su stresu", – aiškino Ecclesas. Kaip pasakytų Grossmanas, galbūt jie nesugebėtų savęs pranokti, bet visai pakaktų, jeigu jie bent jau darytų tai, ko yra išmokę.

Pasiklyskite

Išgyvenimo treneris Peteris Kummerfeldtas iki išėjimo į pensiją 1995-aisiais trisdešimt metų mokė JAV karinių oro pajėgų kadetus, kaip išgyventi laukinėje gamtoje, jų lėktuvui nukritus negyvenamoje teritorijoje. Jis buvo toks talentingas, kad dvylika paskutiniųjų savo darbo metų vadovavo Karinių oro pajėgų akademijos trijų savaičių išgyvenimo programai, kurią turėjo išeiti visi naujokai. Tačiau nepaisant jo profesionalumo, Kummerfeldto karjera vos nepasibaigė per pirmuosius mokymus.

Vieną vėsią rudens dieną Siera Nevados kalnų gūdumoje Kummerfeldtui vedant savo pirmąją aštuonių Karinių oro pajėgų kareivių grupę palei kalnų keterą, keli mokiniai ėmė reikalauti pertraukėlės. Kummerfeldtas nusileido, bet tik su viena sąlyga: jie galėjo atsipūsti, tik jeigu ilsėdamiesi parodys, kad moka užkurti laužą. „Kol jie darbavosi, – prisiminė jis, – aš pažvelgiau į slėnio šlaitą ir pastebėjau ten tekantį gražų upeliuką, o aš be galo mėgstu muselinę žvejybą." Kummerfeldtas pasakė mokiniams, kad sugrįš po valandos, ir nusiropštė žemyn tolimo upeliuko link. Kaip jis prisimena, žūklė ėjosi puikiai. Praėjus valandai jis susidėjo savo meškerę ir užkopė atgal pas savo auklėtinius, tik šie buvo *dingę*. „Čia nebuvo nieko baisaus, – sakė man Kummerfeldtas, – tačiau pasidarė baisu, kai aš staiga supratau, kad nematau jokių laužo pėdsakų. Maniau, kad mokiniai nužygiavo toliau, bet suvokiau, kad jei nėra laužo, vadinasi, tai *aš* esu ne ten, kur maniau esąs, – pasiklydau." Žinoma, pasiklydo ne vien Kummerfeldtas – jis taip pat paliko miške pasiklydusią savo grupę. „Mane apėmė visiška

panika, – sakė jis. – Išsivedžiau dar tik pirmąją savo grupę ir jau spėjau pradanginti auklėtinius! Jie pasitikėjo manimi, oro pajėgos pasitikėjo manimi, mano karjera žlugus, pateksiu į karo lauko teismą – vienas po kito pasipylė štai tokie apmąstymai." Persigandęs Kummersfeldtas iškart ėmė aklai lakstyti po mišką šaukdamas: „Ei! Kur jūs?!"

Tačiau jo panikos sukurstyto blaškymosi įkarštyje įvyko stebuklas – pasireiškė Kummerfeldto įgūdžiai. „Galvoje išgirdau balselį: „Ei, kvaileli, eik, atsisėsk", – prisiminė jis. – Taigi, nuėjau prie rąsto ir atsisėdau." Būtent tai jis pataria daryti pasiklydusiems turistams ir šiais laikais – nevarginti kojų. Tada Kummerfeldtas ėmė vadovautis savo antrąja taisykle – jis gurkštelėjo vandens. „Vandens gurkšnis nepaprastai nuramina, – paaiškino jis. – Kai Vietnamo karo laikais rengiau lakūnus, kiekvienas lėktuvo įgulos narys skraidydavo su pusės litro gertuve vandens kombinezono klešnės kišenėje. Ji buvo skirta ne kovai su dehidratacija – ji buvo skirta panikai įveikti. Aš visada sakau, kad vanduo nuplauna iš burnos baimės skonį. Šie du veiksmai – pailsinti kojas ir gurkštelėti vandens – nepaprastai padeda išsaugoti gyvybę." Sėdėdamas ant to rąsto ir grįždamas į protą, staiga Kummerfeldtas prisiminė kai ką svarbaus – *jis turėjo žemėlapį*. „Kai tik suteikiau sau vilties, mano smegenys vėl įsijungė", – pasakojo jis. Trianguliacijos metodu nustatęs savo buvimo vietą, jis netrukus suprato, kaip toli jį paklaidino jo baimės pakurstytas lakstymas – jis nubėgo *puspenkto kilometro* to nė nepastebėdamas. Kummerfeldtas susitvarkė, pasitempė ir nužygiavo atgal pas mokinius. Jie nė nenumanė, kad jis buvo pasiklydęs. To nesužinojo ir jo vadovybė. „Šios istorijos

nepasakojau niekam iš oro pajėgų iki pat išėjimo į pensiją ceremonijos." Jis sukikeno.

Tądien Kummerfeldtas išmoko svarbų dalyką. Jeigu jis, profesionalas, galėjo taip sutrikti, kai suprato, kad pasiklydo, tuomet sutrikti gali ir visi kiti. „Visuose prakeiktuose straipsniuose apie nepaprastąsias padėtis ir išgyvenimą, kuriuos tik man yra tekę skaityti, sakoma: „Nepulk į paniką", – sakė jis. – Paistalai! Tikrai pulsi į paniką. Man nusispjaut, kaip puikiai moki išgyventi gamtoje, vis vien būtina atsikratyti įsitikinimo, kad nepulsi į paniką. Taip tik save maustai." (Šiaip ar taip, nė vienas krizės ištiktas žmogus per visą istoriją nėra sau taręs: „Hmm... atrodo, kad panika šiuo atveju yra pats protingiausias veiksmų planas.") Anot Kummerfeldto, taip jau mus *veikia* toji baimės reakcija, nulemianti mūsų likimą. Šiandien Kummerfeldtas moko išgyventi laukinėmis sąlygomis taikant štai tokį modelį: *liaukis* blaškęsis, atsisėsk, leisk nuslūgti adrenalinui; *apmąstyk* savo galimybes; *apžvelk* aplinką; *susiplanuok*, kaip tau labiausiai tikėtina išgyventi. Tada imkis darbo. Tačiau svarbiausia, įspėja Kummerfeldtas, pasiruošti prieš iškeliant koją iš namų, antraip ši strategija neveiks. Ar pasiėmėte tinkamus reikmenis, jei netyčia subjurtų oras? Ar susidėjote pirmosios pagalbos vaistinėlę? Ar išmokote išgyvenimo laukinėje gamtoje pagrindus? „Ne kaip nudirti kiškiui kailį automobilio rakteliais ir panašaus šlamšto, rodomo per televiziją, – pridūrė jis, – o pamatinių dalykų, pavyzdžiui, kaip nesušalti ir nesušlapti." Kummerfeldtas pabrėžia, kad dažniausiai prisišaukiame nelaimę dėl to, kad apskritai nepaisome tikimybės, kad ji gali nutikti. „Tikimybė, kad kam nors teks kovoti dėl

išgyvenimo, yra gana menka, tad labai lengva pasiteisinti, kodėl tam nesiruoši, – sakė jis. – Bet pasiklydusiems, atsidūrusiems negyvenamoje vietoje, susižeidusiems, užkluptiems audros ar tamsos šios situacijos yra kuo tikriausios.“

Tą žvarbią naktį prie Čangdzino tvenkinio Hectorą Cafferatą ir jo ginamus kareivius išgelbėjo pasirengimas: mat jis šaudydavo iš šautuvo kone kiekvieną savo gyvenimo dieną, tad kai užklupo krizės akimirka, jis instinktyviai šaudė mirtinai taikliai. Bernie Chowdhury pasirengimas gelbėja kaskart, kai trisdešimties metrų gylyje jis patenka į netikėtą situaciją. Pasirengimas Tenerifėje išgelbėjo „Pan Am“ keleivius, perskaičiusius tą menkutę informaciją iš saugos taisyklių. Be to, jis išsaugojo daugybę Kummerfeldto mokinių, kuriems iš tikrųjų teko pasiklysti miškuose, turint tik prieš išsirengiant į žygį gautų žinių ir įgūdžių, kurie jiems parodė kelią iš krizės.

Kummerfeldtas įsitikinęs, kad mums visiems reikėtų bent kartą pasiklysti vien tam, kad suprastume, ką reiškia patirti tą nedažną jausmą, kai iš baimės „susuka vidurius“. „Kartą tai išgyvenęs, žinai, ko tikėtis, žinai, kad gali tai ištverti“, – dėstė jis. Sužinai apie save daug dalykų ir išmoksti pasiruošti – tai visų svarbiausia pamoka. Kummerfeldtas sakė: „Jei nesi pasiruošęs nenumatytam įvykiui, pasikliauni sėkme. Jei vis dėlto pasiruoši, tuomet pasiklydimas tėra nepatogesnė nakvynė po atviru dangumi.“

Išvados

Kaip reikia bijoti

1904-AISIAIS ŽYMUSIS PRAMONININKAS ANDREW CARNEgie išgirdo istoriją apie du vyrus – Selwyną Taylorą ir Danielį Lyle'ą, kurie žuvo mėgindami išgelbėti darbininkus, papuolusius į milžinišką sprogimą anglies kasykloje netoli jo namų Pitsburge. Tayloro ir Lyle'o pasiaukojimas taip paveikė Carnegie'į, kad jis netrukus nusprendė įkurti iki šių dienų gyvuojančią pelno nesiekiančią organizaciją, skirtą tokių žmonių žygdarbiams pagerbti. Per šimtą metų nuo įkūrimo Carnegie'io didvyrių fondo komisija yra apdovanojusi medaliais ir finansinėmis premijomis daugiau nei devynis tūkstančius civilių, savo gyvybe rizikavusių dėl kitų. Komisijos apdovanojimas skiriamas už nepaprastą drąsą. Daugelis tokių, kaip Tayloras ir Lyle'as, žuvo mėgindami išgelbėti žmones iš degančių pastatų ar gindami bejėges aukas nuo užpuolikų. Taigi, *antruoju* medaliu apdovanojami išties išskirtine narsa pasižymėję herojai. Tiesą sakant, iš visų apdovanotųjų medaliais tik vienas vyras buvo dukart pripažintas Carnegie'io komisijos už didvyriškumą ir išgyveno abu savo žygdarbius. Jo vardas – Danielis Stockwellas.

Stockwellas buvo pirmasis žmogus, kurį aš pakalbinau ruošdamasis rašyti šią knygą, ir po to, šnekindamas dešimtis sportininkų,

kareivių, chirurgų ir kitų iškilių žmonių, nuolatos prisimindavau jį. Ne dėl jo puikavimosi ar pagyrūniškumo – toli gražu: kai pirmąkart su juo kalbėjausi telefonu, švelnus, kimtelėjęs Stockwello balsas buvo toks tylus, kad pamaniau, jog sutriko ryšys. Stockwellas visiškai neatitinka šaltakraujo didvyrio paveikslo, tokio kaip savimi pasitikinčių šaltų nervų amerikietiško futbolo įžaidėjų ar ledinio žvilgsnio naikintuvų pilotų. Jis buvo santūrus, neseniai į pensiją išėjęs mažos kaimo mokyklos Naujajame Hampšyre direktorius. Tačiau savo pavyzdžiu Stockwellas geriau nei bet kuris kitas mano sutiktas žmogus parodė, kaip reikia bijoti.

Savo pirmąjį didvyrišką žygdarbį Stockwellas atliko 1963-iaisiais, būdamas Beitso koledžo antrakursis. Vieną pavasario dieną Stockwellas su savo mergina Merry, kuri dabar yra jo žmona, nuėjo į kasmetę koledžo jūrų gėrybių puotą Lapės saloje, uolėtame žemės lopinėlyje prie Meino pakrantės. Tądien Atlanto vandenynas buvo žvėriškai audringas, bangos pliekė uolėtus salos skardžius. Danui su Merry vaikštinėjant ir su nuostaba dairantis į siautulingą vandenyną, prie jų pribėgo mergina, kuri atrodė kaip paklaikusi. Ji suriko, kad į vandenį įkrito du berniukai ir srovė juos traukia gilyn į jūrą. Jie nubėgo į įvykio vietą, kur keli kiti moksleiviai jiems paaiškino, kas nutiko: į penkių metrų aukščio uolą rėžėsi milžiniška banga ir nusitempė vieną moksleivių į įsisėlusią jūrą, kitas moksleivis nėrė jam įkandin, kad išgelbėtų, bet jam sekėsi ne ką geriau. Kai paniuręs Danas ėmė nusirenginėti iki apatinių, Merry ėmė jo maldauti nelįsti į vandenį. Keli moksleiviai mikliai nupjovė tinklinio tinklą ir pririšo jį Danui prie juosmens, kaip gelbėjimo virvę. Danas anksčiau vasaromis

buvo dirbęs gelbėtoju, bet dėl to jam nebuvo jaukiau nerti į tokią audringą jūrą. „Nelabai numaniau, ką reikės daryti, – prisiminė Stockwellas, – gąsdino vien tik vandens vaizdas, bet, ką gi, skendo vaikai. Jei nebūčiau nėręs, nebūčiau galėjęs ramiai gyventi."

Vien įlipti į vandenį per aštrius akmenis ir polipus buvo nelengva užduotis, o lediniai purslai taip smarkiai taškėsi, kad Stockwellas vargiai įžiūrėjo, kur pats yra. Atsitiktinai jis pamatė vieną berniuką ant iškilusios bangos. Priplaukęs pastebėjo, kad moksleivis netekęs sąmonės ir vos laikosi ant vandens. Stockwellas jį apkabino ir laikė stipriai suspaudęs, kol kiti tempė jį atgal. Išlipus ant nelygaus kranto, jis smarkiai susiraižė kojas į polipus; kitą dieną jos taip ištino, kad jam vos pavyko apsimauti kelnes. Stockwello išgelbėtas moksleivis visiškai pasveiko. Kitas berniukas nuskendo. Koledžo laikraštis paėmė iš jo interviu apie šį žygdarbį, o dekanas paspaudė ranką, bet žinia apie tragediją plačiai nepasklido. Visi tiesiog norėjo užmiršti, kad tai apskritai nutiko.

Už tai Stockwellas gavo pirmąjį Carnegie'io fondo medalį. Praėjo dvidešimt aštuoneri metai. Jis su Merry susituokė, užaugino du sūnus ir dukterį. Stockwellas tapo mokytoju, o vėliau įsidarbino direktoriumi Monadnoko regioninėje vidurinėje mokykloje, mažame Svanzio kaime, Naujojo Hampšyro valstijoje. O tada, 1991-aisiais, mokykloje, kurioje dirbo Stockwellas, mokinių tėvai išgyveno baisiausią košmarą.

Vieną spalio rytą, kleganċių, pamokos laukiančių moksleivių būriui sukinėjantis po valgyklą, užėjo iš mokyklos pašalintas šešiolikmetis ilgais juodais plaukais, po lietpalčiu paslėpęs galingą

graižtvinį šautuvą. Nuaidėjus skambučiui jis iššovė į viršų ir kulka, atsimušusi į metalinę lubų siją, sužeidė du mokinius. Stockwellas iš tolo išgirdo šūvį ir netrukus jo kryptimi pasileido bėgti persigandusių vaikų minia. Kol Stockwellas mėgino išsiaiškinti, kas vyksta, atėjūnas paėmė įkaitais viename kabinetų buvusius penkiolika septintokų. Vienas mokytojas pasakė Stockwellui, kad paauglys nuėjo koridoriumi, ir pasiūlė įjungti gaisro signalizaciją, kad visi paliktų mokyklą. Tada Stockwellas priėmė pirmą blaivų tos dienos sprendimą. „Pamenu pasakiau: „Ne, nelieskit gaisro signalizacijos", – pasakojo jis man, – nes pabijojau, kad vaikai ims bėgti link užpuoliko ir taip tik dar labiau pablogins padėtį." Stockwellas paprašė dviejų mokytojų atsistoti abiejuose koridoriaus galuose ir neleisti niekam praeiti, tada paprašė sekretorės per mokyklos garsiakalbius liepti visiems išeiti pro paradines duris. Jis taip pat nurodė iškviesti policiją, bet žinojo, kad kol ji atvyks, gali praeiti nemažai laiko. „Tai mažas miestelis ir man kartą yra tekę laukti policijos pareigūno keletą valandų", – paaiškino Stockwellas. Jis suprato, kad veiksmų imtis reikės jam *pačiam*.

Stockwellas nusėlino koridoriumi ir dirstelėjo pro langą į 73 kabinetą. Paauglys stovėjo klasės priekyje ir, imdamas kulkas iš ant mokytojo stalo pasidėtos dėžutės, užtaisinėjo savo šautuvą. Mokiniai sėdėjo suoluose ir ant grindų, kai kurie verkė. Stockwellas sugrįžo koridoriumi atgal ir paprašė savo pavaduotojo informacijos apie tą paauglį, nes šis buvo pašalintas iš mokyklos prieš įsidarbinant Stockwellui. Tada nužygiavo atgal prie klasės ir sukaupęs visas jėgas tyliai pabeldė į duris.

Kai tik Stockwellas pravėrė duris, atėjūnas nutaikė šautuvą tiesiai į jį. Jis išsyk pastebėjo, kad vaikis dreba iš baimės: kad ir ką jis buvo sumanęs ateidamas į mokyklą, įvykiai pasisuko ne taip, kaip jis norėjo. Stockwellas mandagiai kreipėsi į jį vardu ir paklausė, ar galėtų užeiti. Paauglys sutiko. Ir toliau kalbėdamas mandagiai, Stockwellas pradėjo derėtis. „Kad ir ką esi suplanavęs daryti, tau nereikia tiek daug žmonių, – pasakė jis paaugliui. – Gal tu juos paleisk? Dabar turėsi direktorių, negali norėti geresnio įkaito." Atėjūnas pasisuko į verkiančią mergaitę. „Bijai?" – paklausė jos. „Taip", – per ašaras atsakė ši. Jis akimirką pasvarstė ir pasakė vaikams, kad šie gali eiti. Stockwello planas pasisekė: jis iškeitė penkiolika įkaitais paimtų moksleivių į save. „Sekundėlę pasijutau išties geriau, kol nesuvokiau, kad man dar reikės pasilikti", – sakė jis.

Stockwellas, atrodo, visą amžinybę žvelgė į sunerimusio paauglio vis dar užtaisyto šautuvo vamzdį, ant gaiduko uždėtas pirštas vis dar virpėjo kaip lapelis. Stockwellas bijojo kaip niekada gyvenime. „Keletą kartų man pasigirdo gaiduko spragtelėjimas ir pasivaideno, kad iš vamzdžio pliūpteli žybsnys, tad privalėjau nustumti tokias mintis į šalį, – pasakojo jis. – Tiesiog susitelkiau į esamą akimirką ir nesvarsčiau, kas gali nutikti, nes pradėjęs galvoti apie ateitį pasijusdavau taip, tarsi gyvas iš ten neištrūksiu." Nepaisydamas baimės, jis stengėsi kaip įmanoma labiau nuraminti jaunuolį. Jis klausė, ko paauglys tikisi tuo pasiekti, bet Stockwellui ir taip buvo aišku, kad vaikis nė nenumano, ko nori – jis tiesiog liejo tulžį įsiutintas valdžios nusikaltimų ir gyvenimo neteisybės. Netrukus atėjūnas pareiškė

savo pirmąjį neryžtingą reikalavimą – jis norėjo galingo garso įrašų leistuvo. Nepaisydamas savo persigandimo, Stockwellas ir į šią užgaidą sureagavo šaltakraujiškai. „Tada jau buvau pastebėjęs lauke vaikštančius policininkus, taip pat mačiau, kaip vienas jų praėjo pro duris, – sakė jis man. – Tada paklausiau: „Ar galiu prieiti prie lango ir pranešti policininkams tavo reikalavimą?“ Galėjau nueiti prie vietinio ryšio stotelės, esančios prie durų, bet man nuėjus prie lango jis turėjo atsukti nugarą koridoriuje stovinčiam pareigūnui.“ Vaikis nusigręžė į langą, bet Stockwello nusivylimui pareigūnas nesuprato jo minties. Stockwellas sugrįžo į savo kėdę, į jį vėl buvo nutaikytas šautuvas. Jie kalbėjosi toliau.

Dar po kelių minučių paauglys pasakė Stockwellui, kad nori susitikti su draugu, ir Stockwellas uoliai nuėjo prie lango perduoti vaikio prašymo. Tuokart pareigūnai jau buvo pasirengę. Kai Stockwellas ėmė diktuoti reikalavimą, pro duris įsiveržė pareigūnas, abiem rankomis laikydamas pistoletą. Paauglys atsigręžė ir staiga pamėgino įremti šautuvo vamzdį sau į pagurklį. Kitas pareigūnas, be batų įslinkęs pro šonines duris, pačiupo šautuvą ir užlaužė paaugliui rankas. Kai klaikus Stockwello išbandymas baigėsi praėjus keturiasdešimt penkioms minutėms nuo jo atėjimo į klasę, jis buvo praradęs laiko nuovoką. „Taip buvau susitelkęs į tai, kas vyksta, kad nenumaniau, koks dabar paros metas, – sakė jis. – Maniau, kad popietė. Užmiršau viską, išskyrus tai, kas vyko tomis akimirkomis.“ Po daugelio metų, kai paauglys išėjo iš kalėjimo, Stockwellas su juo susitiko, ir vaikis jam pasakė, kad jis buvo nustebęs, kaip ramiai Stockwellas

elgiasi. Stockwellą tai pralinksmino. Jam niekada gyvenimo nebuvo taip baisu.

Už tai Stockwellas pelnė antrąjį Carnegie'io medalį.

Žmonės dažnai klausinėja Stockwello, kaip jis jaučiasi būdamas didvyris, bet į šį klausimą jis atsakyti negali. Daugelis mano, kad jo psichika, ko gero, turi kažkokių antgamtinių ypatybių, kurios būdingos visiems didvyriams. Tačiau Stockwellas teigia, kad, tiek gelbėdamas skęstantįjį, tiek derėdamasis su ginkluotu paaugliu, jis ėmėsi veiksmų iš būtinybės. „Ten buvo mano mokiniai ir jie buvo vieni, – sakė jis man. – Jų tėvai juos perdavė man, kad jais pasirūpinčiau." Ką dar jam reikėjo daryti, jei ne imtis veiksmų? Stockwellas mano, kad galbūt įtemptomis sąlygomis jis jaučiasi ramesnis nei kai kurie kiti, bet, jo teigimu, jis nėra išskirtinis. Kai tik kas nors pradeda aukštinti jo žygdarbius – vietos laikraščiai, bendruomeninės grupės, netgi Holivudo prodiuseriai, žadantys nemenką atlygį už teisę statyti apie jį filmą – jis ima drovėtis. Jis taip pasielgė tik dėl to, kad tai buvo teisingiausia – nei daugiau, nei mažiau.

Kartais, kai jo senojoje mokykloje anglų kalbos mokytojai veda pamokas apie drąsą ir didvyriškumą, Stockwellas atvyksta atsakyti į mokinių klausimus. Visi iki vieno jo teiraujasi, ar jam buvo baisu. Jis atsako, kad tikrai buvo baisu. Tačiau jis nepasako tikros tiesos – Danas Stockwellas bijojo labiau, nei kas nors galėjo įsivaizduoti. Per savo gyvenimą Stockwellas kentė nuolatinį nerimą ir depresiją. „Žinai, galbūt iš šalies atrodau tvirtas kaip uola, bet man teko įveikti nemažai sunkumų, – atviravo jis man. – Net ir pačiais geriausiais laikais mane imdavo gana stiprus nerimas."

Kai tik jis pirmą kartą įsidarbino mokytoju nepavyzdingoje mokykloje skurdžiame vieno Konektikuto miesto rajone, kiekvieną darbo dieną jis taip bijodavo, kad prieš pamokas pavalgęs pusryčius jis visada juos atpildavo. Kai jį paaukštino ir jis tapo direktoriumi, jo jaudulys dar sustiprėjo. Jo aiškinimu: „Direktoriumi tapau būdamas dvidešimt septynerių. Per pirmuosius darbo metus norėjau tiesiog grįžti namo ir palįsti po kavos staleliu. Vien iš nerimo, kad reikės eiti į darbą, naktimis pabusdavau po šešis kartus."

Stockwellas dešimtis metų gyveno su baime, nerimaudamas, kaip jis pats sako, dėl „vaiduoklių spintoje". Jis vartojo vaistus, skaitė knygas apie nerimą ir depresiją. Netgi dešimtis metų išdirbęs direktoriumi jis ir toliau nuolatos jaudinosi: tiesą sakant, jis nerimavo dėl būtent tokių dalykų, koks nutiko tą spalio dieną. „Vienas iš man nerimą kėlusių dalykų buvo galimybė, kad į mano mokyklą įsiverš ginkluotas užpuolikas, – pasakojo jis man. – Galvojau, ką reikėtų daryti? Įsivaizduodavau skirtingus siužetus, bet vienintelis mano sugalvotas būdas, kaip apsiginti, buvo kūno kultūros kabinete kabantys lankas ir strėlės." Bėgant laikui jis pastebėjo, kad geriausias būdas įveikti nerimą yra su juo susitaikyti, su juo sugyventi ir kreipti dėmesį tik į esamą akimirką. „Gyvenu šia diena, – sakė jis man. – Negyvenu ateityje ir negyvenu praeityje. Reikia gyventi dabar."

Danas Stockwellas toks pat neurotikas, kaip ir mes visi, jį lygiai taip pat slegia gyvenimo pavojai ir neaiškumai, dėl to jis ir yra išskirtinis. Jis jau suvokia, kad nuo jo neatstojanti baimė buvo visiškai niekuo dėta. Stockwellas pasakė: „Žinai, ji neturi jokios

įtakos problemos sprendimui. Nieko nepadarysi, kad toks esu, bet aš *išspręsiu bet kokią problemą.*" Štai tikroji pamoka, kaip teisingai susidoroti su baime. Nors Stockwellas savo narsiausiomis akimirkomis alpo iš baimės, jis neprarado šaltų nervų ir elgėsi didvyriškai, ne kovodamas su savo baime ar išstumdamas ją, bet veikdamas su ja išvien.

Sykį Stockwellas su žmona važiavo į ligoninę, nes Merry buvo numatyta atlikti svarbią operaciją. Ji drebėjo iš baimės. Gydytojai įtarė, kad ji serga vėžiu. Ji kaleno dantimis, skruostais riedėjo ašaros. „Atleisk, kad esu tokia nedrąsi", – atsiprašė ji savo vyro. Tada Danas pažvelgė į ją. „Tu esi *drąsi*", – pasakė jis savo žmonai. Jei esi drąsus, nereiškia, kad esi *bebaimis*. „Būti drąsiam, – tarė jis, – reiškia bijoti, bet vis vien daryti tai, kas pridera."

Taip, mano manymu, reikia bijoti.

Demaskuoti išrinktieji

Šios knygos pradžioje šaltakraujiški ir baimei nepasiduodantys žmonės mums atrodė paslaptingi ir išskirtiniai, tarsi žmonijai nepriklausanti rūšis. Mes svarstėme, kaip povandeniniame laive įkalintas Vasilijus Archipovas, jam virš galvos bręstant Trečiajam pasauliniam karui, sugebėjo neprarasti savitvardos, kai visiems kitiems taip knietėjo paleisti branduolinį užtaisą? Kaip Kobe'as Bryantas atlieka lemiamą metimą pačią paskutinę akimirką, stebint milijonams akių? Kaip ugniagesiai ir policininkai neutrinka stresą keliančioje kasdienėje sumaištyje? Tačiau nors iš pradžių ramus elgesys svylant padams mums atrodė nesuvokiamas,

tikiuosi, kad dabar tai nebeatrodo taip paslaptingai. Kad tai įrodyčiau, norėčiau papasakoti jums paskutinę istoriją.

Ankstyvą 1963-iųjų gegužės 15-osios popietę astronautas Gordonas Cooperis skrodė Floridos dangų raketa „Faith 7", pradėdamas vieną ambicingiausių dar jaunos Amerikos kosmoso programos misijų. Per pusantros dienos Cooperis turėjo nukeliauti milijoną kilometrų palei kosmoso ribą: dvidešimt du kartus apsisukti aplink žemę – beveik tris kartus daugiau nei ankstesnis amerikiečių rekordas. Iš septynių pirmųjų programos „Mercury" astronautų Cooperis save laikė išskirtinai tinkamu tokiai sudėtingai užduočiai atlikti. Cooperis, išvaizdus vaikinas iš Oklahomos ir ilgametis lakūnas bandytojas, buvo ne tik jauniausias ir stipriausias programos „Mercury" astronautas, bet ir labiausiai pasipūtęs. 1983-iųjų filme „Išrinktieji", pastatytame pagal klasika tapusią Tomo Wolfe'o knygą, Cooperiui patinka retoriškai klausti: „Kas geriausias tavo matytas lakūnas?" Cooperis nesidrovėdavo šių žodžių: jis išties manė, kad yra pats šauniausias dangaus kūnas. Šis požiūris jam suteikdavo šiurpinančio šaltumo pavojaus akivaizdoje. Kai Cooperis tą rytą įsitaisė kapsulėje, tokioje ankštoje įrangos prikimštoje kabinoje, kaip jis vėliau rašė savo autobiografijoje, kad „greičiau reikėjo ne į ją įlipti, o ją užsimauti", jam ilgiausias pilotuojamas amerikiečių skrydis į kosmosą beveik nekėlė jokio nerimo. Kol visa tauta nerimaudama stebėjo kiekviena jo judesį, Cooperis, prisegtas dešimties aukštų dydžio, 90 000 kilogramų kuro gabenančios ir paruoštos iššauti į dangų raketos „Atlas" smaigalyje, ėmė ir nusnūdo.

Aštuoniolika pirmųjų orbitų raketa nuskrido nepriekaištingai. Cooperis kabinoje atlikinėjo eksperimentus nesvarumo sąlygomis, fotografavo pro savo nediduką illiuminatorių, valgė riešutų sviesto gabaliukus ir netgi tapo pirmuoju kosmose užmigusiu amerikiečiu. Tačiau skrendant devynioliktąja orbita, prasidėjo nesklandumai. Viskas prasidėjo nuo netikėtai instrumentų skydelyje įsižiebusios žalios lemputės. Ji reiškė, kad kapsulė lėtėja ir ima leistis iš orbitos; ji neturėjo įsižiebti iki nusileidimo. Tuo metu Cooperis laikinai buvo praradęs radijo ryšį, tad suglumę NASA darbuotojai (jų pultuose taip pat užsidegė atitinkama lemputė) nutarė, kad Cooperis pradėjo leistis anksčiau. Bet jis to nedarė. Kol abi pusės savarankiškai mėgino išsiaiškinti, kas dedasi, ėmė trikti visa „Faith 7" elektronikos sistema. Cooperis nebematė telemetrinių duomenų. Išsijungė vėsinimo ir deguonies filtravimo sistemos, o dėl to neilgai trukus kabinoje turėjo pradėti kauptis anglies dvideginis. Tada sugedo giroskopas ir laikrodis. Savo pranešime radijo ryšiu (jis veikė, nes turėjo nuosavą bateriją) Cooperis susiklosčiusią padėtį įsimintinai sumenkino pasakęs: „Po tuputį kaupiasi nesklandumai." Jam skrendant dvidešimtąja orbita, NASA jį informavo, kad „Faith 7" „elektros sistema visiškai sugedo". Po daugelio metų Cooperis rašė: „Savaime suprantama, visi žinojome, kad įvyko rimčiausias sistemų sutrikimas per daugiau nei dvejus metus nuo to laiko, kai JAV pradėjo siųsti į kosmosą žmones. *Aš buvau gaištančiame laive.*"

Kadangi jo automatinio valdymo sistemos nebeveikė, Cooperiui reikėjo atlikti dar niekada neatliktą užduotį – jis turėjo

rankiniu būdu suvaldyti į žemės atmosferą krentančią kapsulę ir tai padaryti nesinaudodamas instrumentų skydu. Tegul Cooperis pats papasakoja, koks tai buvo siaubingas iššūkis.

> „Kadangi neveikė giroskopai, kapsulės leidimosi kampą turėjau nustatyti atsižvelgdamas į horizontą. Tada, naudodamasis prie sėdynės esančiu rankiniu valdikliu, tinkamą akimirką turėjau paleisti stabdančiąsias raketas ir išlaikyti erdvėlaivį stabilios padėties trijų ašių – vertikalaus nuolydžio, horizontalaus nuokrypio ir posūkio – atžvilgiu. Veikiant elektroninėms stabdymo sistemoms, šios korekcijos atliekamos automatiškai, variklių darbas subalansuojamas taip, kad erdvėlaivis neįsisiūbuotų. Tada man reikėjo savarankiškai išlyginti visus svyravimus jiems vos prasidėjus, nes antraip erdvėlaivis būtų kaipmat ėmęs nevaldomai suktis ir iširęs atmosferoje."

Kitaip sakant, jei Cooperis būtų padaręs bent menkiausią klaidą, erdvėlaivis būtų įsisukęs į mirtiną spiralę ir per keletą sekundžių pavirtęs pelenais. Viską dar labiau apsunkino tai, kad „Faith 7" kabinoje temperatūra jau buvo ir taip pakilusi iki 55 laipsnių pagal Celsijų. Cooperis pastebėjo, kad lekuoja, o tai pirmasis apsinuodijimo anglies dvideginiu požymis. Atėjo metas skristi.

18 val. 03 min., skriedamas virš Šanchajaus, Cooperis įjungė stabdančiąsias raketas, kad 28 000 kilometrų per valandą greitis sumažėtų iki vėžliško 2 000 kilometrų per valandą greičio, ir kapsulė pradėjo leistis iš orbitos. Jis išsyk pajuto, koks nestabilus tapo

laivas. Žemės atmosferai stabdant kritimą, jis turėjo nuolatos reguliuoti laivo padėtį, kad karščio skydas būtų nukreiptas atitinkama kryptimi. Apgaubtas perkaitusių jonų šuoro, jis pateko į neryšio zoną. Penkiolika minučių, kabinoje kaupiantis anglies dvideginiui ir kylant karščiui, Cooperis skrido tiesiai. Parašiuto išskleidimo rankeną jis patraukė atidžiai pasirinkęs tikslią kryptį ir laiką. Cooperis buvo susilažinęs su Wally'iu Schirra, ankstesnės „Mercury" misijos astronautu, kuris pūkštels arčiau paieškos laivo, lėktuvnešio „USS Kearsarge". Cooperis net tada stengėsi laimėti. Schirra nusileido per dešimt kilometrų nuo lėktuvnešio ir labai didžiavosi savo taiklumu. Bet Gordonas Cooperis, pilotuodamas luošą erdvėlaivį, apimtas ekstremalaus streso, be instrumentų aplenkė varžovą daugiau nei visu kilometru. Jis nusileido per aštuonis kilometrus nuo „Kearsarge". „Jei erdvėlaivio nebūtų nunešęs vėjas, esu tikras, kad būčiau nusileidęs tiesiai ant lėktuvnešio denio", – po to gyrėsi Cooperis.

Tądien Cooperio nuveiktas darbas, be jokios abejonės, patenka į šaltakraujiškų pasiekimų įtemptomis sąlygomis panteoną. Stebint visai šaliai ir jo paties gyvybei kybant ant plauko, jis įveikė fizinį stresą ir stiprią baimę (remiantis visomis fiziologinių duomenų ataskaitomis, jis buvo gana stipriai išsigandęs), kad atliktų dar niekados erdvėlaivių neatliktą žygdarbį. Daugeliui iš mūsų net sunku įsivaizduoti tokį pasiekimą, tad į Cooperį žvelgiame kaip į už eilinius mirtinguosius aukštesnę būtybę. Galima pamanyti, kad galbūt jis toks gimė. Tačiau nors prie Cooperio pasiekimo neabejotinai prisidėjo jo įgimtos psichologinės savybės, tai tik dalis tiesos. Didžiausią įtaką Cooperio šaltakraujiškumui

darė veiksniai, kuriuos jis įgijo per savo gyvenimą, veiksniai, kuriuos mes galime įvardyti ir pamatuoti. Tiek daug sužinoję apie baimę, įtampą ir stresą, pagaliau nulupkime keletą šio svogūno lukštų. Kas iš tikrųjų padėjo Cooperiui taip ramiai susidoroti su „Faith 7“ užklupusiomis bėdomis?

- *Pasitikėjimas savimi.* Kaip jau matėme, Cooperis buvo didžiulis egoistas, o toks pasitikėjimas savimi, išugdytas daugybės per tam tikrą laiką pasiektų nedidelių tikslų, mus palaiko siaubą keliančiose situacijose. Jis leidžia mums tikėti, kad iššūkis yra mūsų jėgoms, o ne kelia mums grėsmę. „Jei kartais ir elgdavausi taip, tarsi manyčiau, jog padangėje man nėra lygių, vadinasi, taip ir jaučiausi, – kartą parašė Cooperis. – Kuklumas nėra pageidaujama naikintuvų pilotų savybė. Droviems ne vieta danguje.“
- *Pasirengimas.* Vienu metu „Mercury“ programos astronautai buvo vieni stipriausiai parengtų žmonių pasaulio istorijoje. Jie begalę valandų praleido treniruočių kapsulėje, mokydamiesi įveikti visas įmanomas situacijas, kad į jas papuolę jie reaguotų savaime. Wolfe'as knygoje „Išrinktieji“ (angl. *The Right Stuff*) rašė: „Treniruočių esmė buvo visiškai nuslopinti vidinį žvėrį, kad skrydžio dieną nekiltų jokių naujų pojūčių.“ Atlikti visus tą dieną atliktus veiksmus Cooperis treniravosi šimtus kartų – netgi rankiniu būdu valdyti atmosferoje sugedusią kapsulę.
- *Kontrolės lokusas.* Patekę į bauginančią situaciją jaučiame mažiau nerimo, jei galime daryti įtaką jos pasekmėms,

o „Mercury“ programos astronautai, buvę lakūnai bandytojai, šį meną buvo įvaldę iki aukštumų. Wolfe'as rašo, kad, kai tik avarijoje žūdavo jų kolega, jie visi susiburdavo ir pripažindavo, kad tai tragiškas įvykis, bet kaip lakūnui galėjo nepavykti x, y ar z? Kiekvieną žūtį jie pagrįsdavo kontroliuojamais veiksniais, kurių *jie* tikrai niekados nebepražiopsodavo, taip ugdydami pojūtį, kad jie patys valdo savo likimą.

- *Pakantumas nežinomybei.* Tačiau astronautai vis vien iš savo lakūnų bandytojų karjeros laikų žinodavo, kad įrangos gedimai yra neatsiejama jų darbo dalis, tad jiems tekdavo susitaikyti su nežinomybe, kad galėtų atlikti savo darbą. Tiesą sakant, prieš Johnui Glennui pakylant į pirmąjį pilotuojamą kosminį skrydį, tokio tipo raketos, kokia iškėlė jį, per bandymus netikėtai susprogo trylika kartų. Astronauto darbas buvo rizikingas, bet jie susitaikydavo su rizika.
- *Humoras.* Netgi jo laivui byrant į gabalus, Cooperis sugebėjo praskaidrinti savo negandas juokeliu. Problemų įkarštyje jis pranešė skrydžio valdymo centrui, kad sugedo visos elektroninės, aušinimo ir deguonies valymo sistemos, bet pridūrė: „O šiaip, viskas gerai.“
- *Susitelkimas į užduotį.* Cooperis niekados neleisdavo sau nuogąstauti dėl savo baimės ar dėl to, kas gali nutikti – jis susitelkdavo į tai, ką jam reikėdavo atlikti *esamą akimirką*. Per spaudos konferenciją po nusileidimo kažkas jo paklausė, ar jis yra kada nors gyvenime bijojęs. Cooperio

atsakymo formuluotė buvo išties iškalbinga: „Yra tekę jausti, kad sparčiai mažėja išeičių iš padėties“, – atsakė jis. Jis visuomet susitelkdavo tik į tai, kaip gali sau padėti.

Jau turėtų aiškėti, kur visa tai veda. Kaip Cooperis iš tikrųjų sugebėjo išlikti ramus mirtinai pavojingoje situacijoje? Lygiai taip pat, kaip ir visi mūsų jau sutikti žmonės – dirbdamas *išvien su baime*, užuot nereikalingai švaistęs energiją su ja kovodamas, susitelkdamas į tai, ką reikia atlikti, ir, užuot jaudinęsis, imdamasis veiksmų. Cooperiui nebūtinai puikiai sekėsi *nesijausti išsigandusiam*: kapsulėje įtaisyta fiziologinio stebėjimo įranga iš tikrųjų parodė, kad jis buvo persigandęs. Vienas dalykas, kurį Cooperis buvo gerai išmokęs, – *nesureikšminti* baimės. Kai režisierius Ronas Howardas, prieš statydamas savo filmą „Apollo 13“, pasakojusį apie kitą kosmoso misiją, pasisukusią nepavydėtina linkme, kalbino astronautus, jis pastebėjo beveik tą patį. „Tai nereiškia, kad jie nepaiso baimės, – sakė Howardas, – bet jiems teko su ja susidurti tiek daug kartų, kad jie iš tikrųjų žino, jog pateks į padėtį, kuri jiems savaime ims kelti paniką, tad jie įgudo... jausti baimę, netgi ją pripažinti. O tada, kaip kokiame Tai Či ar panašiai, jie tarsi leidžiasi jos apimami ir taip išsprendžia problemą.“ Astronautas Buzzas Aldrinas pritartų šiai minčiai. Dalindamasis savo nuomone, 2003-iųjų „The New York Times“ vedamajame Aldrinas parašė: „Nemanau, kad bent vienas žmogus – ar tai būtų astronautas, ar kas nors kitas – yra gimęs su išskirtinėmis savybėmis. Jas reikia išsiugdyti.“ (Mane asmeniškai kiek mažiau sužavėjo Aldrino minties tęsinys: „Antraip tave išspiria iš lakūnų mokyklos ir tenka įsidarbinti žurnalistu.“)

Visų taip ieškoma baimės įveikimo paslaptis, tiek kalbant apie astronautus ir sportininkus, tiek apie kareivius ir chirurgus, yra tokia pati: svarbiausia ne tai, ar jauti baimę, o kaip į ją reaguoji. Pažvelkite į Laurence'ą Olivier'į, kuris atliko vienus puikiausių dvidešimtojo amžiaus sceninių pasirodymų sukaustytas baimės. Prisiminkite Dennisą Eckersley'į, tapusį vienu iškiliausiu savo kartos šaltakraujų metikų, nors kiekvieną vakarą ant metiko plokštelės jis žengdavo su nerimu. Pagalvokite apie Alą Haynesą, kuris sugebėjo nutupdyti sugedusį reaktyvinį lėktuvą Ajovos oro uoste, negalėdamas jo valdyti ir apimtas didžiulio streso. Įsivaizduokite, kaip Hectoras Cafferata visą naktį gynė savo būrio kareivius, apimtas tokios baimės, kad nė nepastebėjo, jog ant sniego bėgioja be batų. Ir, žinoma, prisiminkite Daną Stockwellą, visą gyvenimą kankinamą nerimo, tokį pat baikštų, kaip ir mes visi, bet dukart įveikusį ekstremalų siaubą dėl kitų. Visi jie bijojo. Visi pasirodė neįsivaizduojamai puikiai.

Šiuos žmones vienija ne jų bebaimiškumas, o požiūris į savo baimę. Jie visi pasirinko mums visiems nuolatos atvirą kelią. Jie visi pripažino savo savijautą, susitelkė į tai, ką privalo daryti, ir judėjo į priekį.

Taigi, judėkime į priekį.

Nervų pritaikymas

Kol kas savo knygoje „Kaip įveikti nerimą, baimę ir stresą“ aš stengiausi išskirtinai pabrėžti, kad baimė ir nerimas nėra priešai, kuriuos būtina nukauti, bet gerosios jėgos, su kuriomis reikia

susitaikyti ir išmokti sugyventi. Jei rašydamas ir turėjau slaptų kėslų, jie kilo nebent dėl noro supažindinti su šiuo palankiu ir harmoningu požiūriu į baimę, prieš pateikiant galybę taktikų, kaip ją suvaldyti. Po šių žodžių galime pereiti prie praktinių patarimų, kurie padės mums geriau suprasti baimės, streso ir nerimo apsėstą protą. Per keletą neurotiškai intensyvių tyrimo metų sukurpiau trumpą sąrašiuką pačių efektyviausių ir pagrįstų metodų, kuriuos šiuo metu gali pasiūlyti psichologija ir neurologija. Negaliu pažadėti panacėjos ar greitų būdų, amžiams panaikinančių nerimą, padarančių stresą nekenksmingą ar garantuojančių šaltakraujiškumą – to negaliu pasiūlyti nei aš, nei kas nors kitas. Baimė yra gyvenimo dalis ir mes tik galime išmokti teisingai bijoti. Tad iš pradžių pateikiu tuziną paprastų patarimų*.

Kvėpuokite. Šis priminimas gali pasirodyti perdėm akivaizdus, tačiau apimti streso ar nerimo galite imti greitai ir paviršutiniškai kvėpuoti krūtine arba net *sulaikyti* kvėpavimą. Tai tik padidina baimę ir stresą: kūnas supranta, kad kažko stinga. Būdami ramūs (arba miegodami) kvėpuojame visiškai kitaip – lėtai ir giliai, įkvėpdami pilnus plaučius oro. Tačiau sąmoningai kontroliuodami kvėpavimą galime pranešti savo parasimpatinei nervų sistemai, kad viskas yra gerai – tokiu būdu sulėtinsime širdies plakimą ir truputį apmalšinsime baimę. Štai kokio „taktinio kvėpavimo“ metodo karo psichologas Dave'as Grossmanas moko

* Daugiau profesionalių patarimų ieškokite knygose, įtrauktose į šios knygos gale pateiktą rekomenduojamos literatūros sąrašą.

savo studentus. Jį galima naudoti tiek smėlėtame karo lauke, tiek universiteto koridoriuose sesijos metu: iš lėto, palengva skaičiuodami iki keturių, įkvėpkite per nosį iki pat pilvo (ar kvėpuojate taisyklingai, galite pasitikrinti uždėję ranką ant pilvo), palaikykite tiek pat laiko, po to per tiek pat laiko iškvėpkite per burną, vėl lėtai skaičiuodami iki keturių, sulaikykite kvėpavimą ir, jei reikia, pakartokite.

Išsakykite jausmus žodžiais. Kaip jau žinome iš antrajame skyriuje aptarto Metthew Liebermano įvardijimo tyrimo, rašymas arba kalbėjimas apie kokią nors emociją, kad ir baimę, padeda smegenims apdoroti ją užkulisiuose: taip padedame smegenims klasifikuoti (t. y. atskirti) jausmus ir mintis, užuot be perstojo jas gromulavę galvoje. „Žmonės rašo dienoraščius ir kalbasi su draugais nė neįtardami, kad taip keičia savo emocijas", – sakė man Liebermanas. Tačiau dažniausiai mes kaupiame nerimą ir baimes savyje, nors galėtume susitaikyti su emocijomis, atvirai bei nuoširdžiai jas išliedami, nesmerkdami ir nekaltindami savęs. Štai kodėl pokalbių terapija yra tokia efektyvi, nors dienoraščio rašymas taip pat labai padeda. Kaip kartą yra parašęs rašytojas Williamas Faulkneris: „Nė nežinau, ką galvoju, kol neperskaitau, ką parašiau."

Treniruokitės, lavinkitės ir ruoškitės. Su šiuo leitmotyvu kaskart susiduriame televizijos viktorinų filmavimo aikštelėse, traumą patyrusių pacientų palatose ir kosminių kapsulių kabinose. Jei streso metu norite priimti tinkamus sprendimus, nesutrikti

gyvybei pavojingose situacijose ir puikiai pasirodyti esant įtemptoms sąlygoms, jums gali padėti tik išankstinis pasirengimas: sukaupę patirties ir kartodami veiksmus užsiprogramuosite automatiškai elgtis tinkamai. Jei jaudinatės dėl būsimo viešo pranešimo, repetuokite realistiškomis, kintančiomis sąlygomis, kol pristatinėti medžiagą viešai jums taps įprasta. Jei jaudinatės, ką reikės daryti pastate kilus gaisrui, išsiaiškinkite, kur yra avarinis išėjimas, ir įguskite juo naudotis. Nepamirškite JAV kariuomenėje kartojamo šūkio: „Tinkamas išankstinis planas ir pasirengimas neleidžia susimauti.“

Nukreipkite dėmesį. Atsidūręs kritinėje situacijoje, tiek nervingas studentas egzamino metu, tiek nerimaujantis atletas, tiek įsitempęs aktorius suklumpa ne iš *baimės*, o dėl ne ten nukreipto dėmesio: imame gilintis į save ir puolame jaudintis dėl rezultatų, taip užkirsdami kelią savo tikriesiems sugebėjimams. Šaltakraujai atletai ir bebaimiai didvyriai susitelkia į *esamąjį momentą* ir *pirmaeilę užduotį*. Pasistengę to galime išmokti ir mes. Savaime suprantama, meditacija lavina dėmesio sutelkimą, bet nebūtina eiti taip toli: psichologai teigia, kad, norint išsiugdyti šį gebėjimą, užtenka stabtelėti kelis kartus per dieną ir pasižiūrėti, kas vyksta aplinkui (užuot bandžius tai išsiaiškinti kalbantis su savimi). Tačiau tam prireiks kantrybės: beždžioniškas proto klegesys mėgsta įsiterpti, todėl mums reikia...

Sąmoningai išsinarplioti iš jaudulio ir neramių minčių raizgalynės. Žinome, kad jaudintis yra negerai, bet staiga *nustoti*

bijoti yra kone neįmanoma. Tačiau, laimei, mes neprivalome suriesti nerimastingų minčių į ožio ragą ar laimėti ginčo su jauduliu: tiesiog reikia išmokti truputį atsiriboti nuo to bauginančio (nepavojingo ir dažniausiai klaidinančio) balso savo galvoje. Nerimo ekspertė Evelyn Behar siūlo du būdus, kaip galima išsivaduoti iš vidinio spygavimo. Galima patraukti sąmoningo dėmesingumo keliu: kuo daugiau stebėsite savo nerimą iš šono, į jį nesiveldami, tuo geriau imsite pastebėti jo nuspėjamus dėsningumus. „Arba, – siūlo Behar, – galite savo nerimą atidėti kitam metui. Tiesiog užsirašykite, kas jus verčia nerimauti, ir pasižadėkite sau skirti pusvalandį jaudintis vėliau – taip esamą akimirką turėsite laiko sutelkti dėmesį kitur." Ilgainiui, kaip teigia ekspertė, išmoksite geriau tvarkytis su nerimastingomis mintimis ir jos nebejauks jūsų gyvenimo.

Atsiduokite savo baimėms. Nors ši tema jau buvo aptarta išsamiai, reikia ją pakartoti dar kartą. Jei norite amžiams likti drauge su savo baime, būtiniausiai venkite nerimą keliančių situacijų. Tačiau jei norite suteikti savo migdoliniui kūnui galimybę nugalėti baimę, turite patirti jus bauginančias mintis ar situacijas. Nesvarbu, ar jus kamuoja nedidelė antipatija, ar įsišaknijęs jaudulio sutrikimas – jums trukdo visai ne baimė, o jos *vengimas*. Behar šiuo atveju siūlo parankią universalią taisyklę: jei nerimas jus sulaiko nuo poelgio, kuris, objektyviai žiūrint, nekelia pavojaus, vis vien taip pasielkite. Žinoma, susidūrimas su baime savaime negarantuoja, kad ateityje išliksite visiškai ramūs: jei baimę pasitiksite nusiteikę priešiškai, keikdami likimą ir neapkęsdami nerimo,

jūsų smegenys bus per daug apkrautos ir nesugebės suvokti, kad esate pajėgūs susidoroti su padėtimi. Gera psichologė jums gali padėti išmintingai valdyti susidūrimo su baime potyrius ir netgi pagreitinti procesą, skirdama mokymosi įgūdžius gerinantį preparatą D-cikloseriną. Tiesiog ugdykite įprotį *patirti* baimę, o ne bėgti nuo jos šalin. Kai imsite taip elgtis, net ir „nesėkmės“ virs pergalėmis ir kiekvienas susidūrimas su baime padės žengti du žingsnius į priekį ir tik vieną atgal.

Išmokite susitaikyti su nežinomybe ir padėties nevaldymu. Stresas ir nerimas tarpsta nuo tokių negatyvių minčių, kaip nežinomybės baimė ir bejėgiškumas pakeisti ateitį, o kai žmonės (pavyzdžiui, hipochondrikai) išsiruošia į žygius ieškoti nepasiekiamo užtikrintumo ir kontrolės, viską tik pablogina. Tad užuot galinėjusis su vėjo malūnais, nerimo ekspertai, tokie kaip, pavyzdžiui, Robertas Leahy, pataria pasimokyti iš senos Ramybės maldos, kuria prašoma „ramybės, kad sugebėčiau susitaikyti su dalykais, kurių negaliu pakeisti, drąsos pakeisti dalykus, kuriuos galiu pakeisti, ir išminties atskirti vienus nuo kitų“. Jei imame nerimauti dėl nežinomų ar nekontroliuojamų dalykų, tarkime, galimos ligos, tarpusavio santykių neaiškumų, finansinių rūpesčių, Leahy rekomenduoja išbandyti lengvą pratimą, padedantį susitaikyti su tikrove. Įsivaizduokite, kad baiminatės, jog galite netekti darbo. Leahy teigia, kad jei imsite mėgautis savo neužtikrintumu (tuo pačiu atsiduodami ateities nežinomybės baimei), nuolatos sau kartodami siaubingą mintį: *Gali būti, kad mane atleis,* ir neslopinsite savo nerimastingo atsako, ilgainiui ir jūs pats,

ir jūsų migdolinis kūnas susigyvens su šia mintimi. Gana ilgai kartojama ši mintis neteks savo galios ir taps beveik nuobodi.

Pažvelkite į padėtį kitaip. Kai apsėda neigiamas nusistatymas arba nerimastingos mintys, visada turime apsispręsti: ar pasikliauti klaidingu, neigiamu požiūriu į padėtį, ar išmokti pažvelgti į situaciją kitaip? „Noriu pasakyti, kad iš susikurto emocinio kurmiarausio kauburėlio galima susikrauti visą kalną – žmonės nuolat taip daro", – teigia Kolumbijos universiteto psichologas Kevinas Ochsneris, tiriantis, kaip mes perkainojame situaciją ir atitinkamai pakeičiame savo emocinį atsaką. Ochsneris pabrėžia, kad, pajutus besismelkiančius bauginančius nusistatymus, svarbiausia perkontekstualizuoti situaciją: neperžengiant sveiko proto ribų, reikia pagalvoti, kokia iš tikrųjų (ir, be abejo, pozityvesnė) yra mūsų padėtis. Pavyzdžiui, sociofobai yra įsitikinę, kad vakarėlyje visi juos stebi, nervingi aktoriai nerimauja, kad visi pastebės jų jaudulį, o tokie neurotikai, kaip aš, įžvelgia kiekvieno pokyčio ir nežinomybės pavojų. Įmanoma perkonstruoti situaciją tikroviškiau ir optimistiškiau: niekas nestebi sociofobo, niekas nepastebi aktoriaus jaudulio, o pokyčiai, labai tikėtina, gali vesti į *gera*, todėl žvelkime į baimę objektyviai. „Juk taip darome kiekvieną dieną, tiesa?" – klausia Elizabeth Phelps, Niujorko universiteto perkainojimo specialistė. – Kai kitaip įvertini situaciją, pasikeičia tavo emocinis atsakas į ją."

Juokaukite. Kaip trečiajame skyriuje aiškino tyrėjas Rodas Martinas, žaismingas mąstymas ar juokavimas esant stresinei

situacijai padeda išsilaisvinti iš neigiamo požiūrio ir pažvelgti į viską kitaip (pamatysite, kad tai galima vadinti subtiliu ir sėkmingu požiūrio į situaciją pakeitimo metodu). Pasijuokdami iš kartais užklumpančių gyvenimo sunkumų, mes neutralizuojame jų nuodus ir pakylame virš jų. Jei nesate komikas arba nesijaučiate nusiteikę juokauti, nieko tokio. Humoras padeda, nes juokaujant galima kaitalioti sąvokas ir požiūrio taškus, todėl nuotaiką praskaidrins bet kokie būdai, padedantys atskleisti linksmesnę, ne tokią niūrią padėties pusę (žinoma, nenusižengkite geram skoniui: niekas nesiūlo atėjus į traumatologijos skyriaus palatą pulti laidyti juokus apie ligoninės maistą).

Stiprinkite pasitikėjimą savimi. Šis patarimas gali nuskambėti kaip banali įkvepianti citata, bet ugdyti tikėjimą, kad sugebėsite susidoroti su baimę keliančia ir stresine padėtimi, yra būtina. Pasitikėjimas savimi pavojingas situacijas paverčia įveikiamais iššūkiais, jis suteikia pojūtį, kad patys valdome savo likimą, ir padeda atkakliai dorotis su problemomis bei atrasti sprendimą, o ne paprasčiausiai pasiduoti. Tačiau akivaizdu, kad pasitikėjimas savimi neatsiranda vien stebuklingai spragtelėjus pirštais: jį pasiekiame žingsnis po žingsnio, skindami vieną mažytę pergalę po kitos, kol galiausiai išplečiame savo ramybės zoną ir padidiname tikėjimą savimi. Nors mano žodžiai nuskambės sentimentaliai, pasakysiu, kad net jei abejojate savo galimybėmis susidoroti su baime ar sudėtinga situacija, patikėkite manimi – jums tai pavyks, tik jūs to dar nežinote. Prisiminkite, kad nerimo tyrėjai nustatė, jog žmonės susidoroja su nemaloniomis situacijomis kur kas

geriau, nei patys įsivaizduoja, o psichoterapeutai, tokie kaip Davidas Barlowas, įstumia savo klientus į baisiausius jų košmarus, kad parodytų, kiek pajėgumo jie turi, patys to nė neįtardami. Be to, pasitikėjimą baimės akivaizdoje taip pat galime ugdyti kalbėdamiesi su savimi ir įsivaizduodami ateitį. Štai naudingas praktinis patarimas: kai imsite galvoti apie kokią nors gresiančią baisybę, jos akivaizdoje įsivaizduokite save ne kaip kenčiantį ir bejėgį, bet puikiai susidorojantį, atskleidžiantį savo užsispyrimą ir atsparumą, nes itin tikėtina, kad, atėjus lemiamai akimirkai, išsipildys jūsų įsivaizduotas sėkmės scenarijus.

Nepameskite iš akių savo pagrindinio principo. Dėl baimės, nerimo ir streso pasaulis gali pasirodyti chaotiškas ir gluminantis, tad visada pravartu turėti kompasą, padedantį irtis per siaučiančią vėtrą. Atsidavimas vienam kilniam tikslui, nesvarbu, ar tai būtų dvasiniai įsitikinimai, altruizmas ar asmeniniai tikslai ir principai, padeda laikyti galvą virš vandens ir judėti teisinga linkme, kai viskas aplinkui atrodo baisu ir beviltiška. Psichologas Stevenas Hayesas, kuris sukūrė susitaikymo ir atsidavimo terapiją, teigia, kad, mokantis gyventi su nerimu ir stresu, svarbiausia likti ištikimam savo asmeninėms vertybėms. Hayeso įsitikinimu, emocinis skausmas išryškina tai, kas mums iš tikrųjų svarbu. „Išvirkščia nerimo pusė parodo, kokios mūsų vertybės“, – sakė jis man. Pavyzdžiui, žmogus, bijantis viešai kalbėti prieš auditoriją, baiminasi sutrikti kitų akivaizdoje, nes jam rūpi santykiai su aplinkiniais, tad jo baimėje slypi pozityvi vertybė, į kurią jis gali susitelkti. Patirdami baimę dėl mums svarbaus tikslo galime

visiškai pakeisti savo santykį su ja. Filosofas Friedrichas Nietzsche puikiai išreiškia šią mintį, teigdamas, kad „žmogui, žinančiam, *kodėl* gyvena, nebaisūs beveik jokie *kaip*“.

Besąlygiškai atsiverkite baimei. Iš esmės tai skamba visai paprastai, tačiau tobulinti šią svarbią praktiką gali reikėti visą gyvenimą. Jei man reikėtų išvardyti visus savo klystkelius, klaidingus ir neteisingus ėjimus, mėginant pačiam susidoroti su baime bei nerimu, galėčiau prirašyti dar vieną arba net dešimt knygų: tai kovojimas su nerimu, noras jį pažaboti, jo vengimas, bandymas jį išnarstyti proto pastangomis, graužimasis, kad jį jaučiu, ir taip toliau. Pridaręs gana daug klaidų, imi suvokti, kad su savo baimėmis elgiesi kaip tikras šmikis. Jausti nerimą, nesvarbu, kada ir dėl ko, yra gerai. Baimė ir nerimas yra mūsų dalis. Kai pagaliau liaunamės beprasmiškai ir užsispyrėliškai mėginę jais atsikratyti, galime juos vedžiotis drauge kaip draugišką kompaniją. Užuot mėginę kovoti su baime, tiesiog leiskime jai skleistis ir, kai noras su ja susidoroti išnyks, pradings ir su tuo susijusios kančios. Pamažu mokomės harmoningai gyventi su baime, nerimu ir stresu, tikėdamiesi jų pasirodymo ir džiaugdamiesi, kai juos pajuntame. Ir tada tokia siaubinga ir neišsprendžiama problema tampa labai paprasta, o galiausiai ir visai išnyksta.

Kelias

Kaip teko pačiam išsiaiškinti, nei šio, nei kito pasaulio išmintyje nėra jokio neįkainojamo perlo ar garantuotos taisyklės, kuria

vadovaudamiesi akimirksniu taptume ramūs ir šaltakraujiški baimės akivaizdoje. Nuo baimės vaistų nėra, bet jų ir nereikia. Bijoti yra *gerai*. Baimė mus saugo, daro mūsų gyvenimą turiningesnį ir suteikia jam charizmos, nurodo vertybių kryptį. Be jos negalėtume priimti sprendimų, stengtis kuo geriau pasirodyti ar net išgyventi. Žinoma, baimė kartais būna nemaloni, tačiau tai nereiškia, kad ji veikia mūsų gyvenimą vien teigiamai. Užuot kentę nerimo agoniją, turėtume elgtis išmintingiau ir priimti baimę kaip patikimą parankinį. Tačiau negalime savo santykio su baime ir nerimu staiga pakeisti draugyste lyg spragtelėję stebuklingą psichologinį jungiklį. Ji nėra galutinis tikslas, kurį pasiekę galime liautis stengęsi. Tai kelias, kuriuo einame kiekvieną dieną judėdami į tikslą, bet niekada jo nepasiekdami.

Savo mintis pailiustruosiu vienu palyginimu. Kelis dešimtmečius Stanfordo psichologė Carol Dweck tyrė, kaip teorijos apie intelektą veikia mūsų protinį darbą, arba, jos pačios žodžiais tariant, ji studijuoja „įsitikinimus, dėl kurių protingi žmonės tampa kvailiais". Plačiąja prasme Dweck teigia, kad vyrauja dvi intelektinio pajėgumo sąvokos. Kai kurie iš mūsų tiki, kad intelektas yra „nekintanti savybė", kaip, tarkime, akių spalva arba ūgis, kitaip sakant, arba esi protingas arba ne, ir taškas. Kiti mano, kad intelektą galima lavinti, „pamažu ištobulinti turimų savybių repertuarą"; šie žmonės įsitikinę, kad „protingumas" priklauso nuo to, kiek pastangų įdedame tobulindami savo protines galias. Dweck teko ne kartą įsitikinti, kad, nepaisant įgimtų asmens intelektinių gabumų, tikėjimas „intelekto nekintamumu" yra žalingas: jis paverčia protingus žmones kvailais. Dweck pastebėjo,

kad žmonės, kurie mano, kad protas yra iš anksto nulemtas ir sustabarėjęs, taip tvirtai tiki, kad tokie dalykai, kaip individualūs testo rezultatai, parodo jų proto pajėgumą, kad bet kokia nesėkmė išmuša juos iš vėžių ir priverčia nuleisti rankas. Jeigu jų matematikos užduotys įvertinamos dvejetu, vadinasi, jie yra dvejetukininkai, kam dar stengtis pasitaisyti? Įsitikinimas, kad jie negali pasikeisti veda į sąstingį. Kita vertus, studentai, kurie tiki, kad proto galias galima ugdyti ir formuoti, Dweck tyrimo metu pasiekė geriausių rezultatų. Jeigu jų testų rezultatai būdavo prastoki, jie imdavo labiau stengtis. Pastarieji studentai rinkdavosi platesnį dalykų spektrą ir mėgaudavosi iššūkiais, net jei iš pradžių ir pasitaikydavo suklupti. Na ir kas, kad iš pradžių truputį nepasisekdavo? Ilgainiui dėl dedamų pastangų jie tapdavo vis protingesni.

To paties galima pasimokyti ir kalbant apie baimę. Anot vienos koncepcijos, kai kurie išrinktieji tiesiog turi įgimtą sugebėjimą pažaboti baimę, o visi likusieji pasmerkti amžinai kapstytis iš jos. Tačiau tai netiesa. Iš tikrųjų mūsų gebėjimas susitvarkyti su baime priklauso nuo daugybės paslankių įgūdžių, kuriuos ilgainiui galime išlavinti. Taip, daugumai iš mūsų teks pakovoti su nepageidaujamais genetiniais polinkiais ir migdolinio kūno savivale. Tačiau mūsų santykį su baime, stresu ir spaudimu labiausiai lemia mūsų gyvenimo kelias, o jį mes galime pasirinkti. Ar vengiame baimę keliančių dalykų, ar esame išsiugdę įprotį ieškoti savo baimės ir ją patirti? Ar leidžiame sau būgštauti dėl nevaldomų dalykų, o gal apgalvotai stengiamės sąmoningai priimti šį jausmą čia ir dabar? Ar sunkiu metu laidome juokelius, ugdome

tikėjimą savo sugebėjimu susigaudyti bauginančioje situacijoje, ar mokomės gyventi neužtikrintai, ar laviname savo lankstumą nuolatos besikeičiančiame pasaulyje? Ir svarbiausia – ar mokomės priimti savo baimę, užuot stūmę ją nuo savęs? Todėl mūsų santykis su baime priklauso ne nuo to, *ar* mes išsigąstame, bet nuo to, kaip mes *priimame* baimę. Juk galų gale svarbiausia turėti tokius „nervus“, kurie mums leistų atsiverti baimei, suprasti ją ir, nepaisant savo jausmų, elgtis teisingai.

Šis kelias nėra lengvas. Juk *mažiausiai* norime susitaikyti su baime ir daryti tai, ko bijome. Juo eiti gali būti ne itin malonu. Be to, tam reikia pastangų: juk niekas stebuklingai nejuda į priekį vien sėdėdamas ant tako. Jei nesugebėsime tvirčiau valdyti gyvenimo, tai užtikrintumo taip pat nepadaugės. Galbūt tapsime ramesni ir taikesni, o gal ir ne – ne tai svarbiausia. Užuot tikėjęsi, kad kelias vieną dieną taps lygus ir paprastas, kaupkime patirtį, ruošdamiesi būsimiems kalnams ir slėniams. Kelias gali būti iš tiesų neurotiškas ir neramus, bet juo keliauti aš pasiryžęs visą likusį gyvenimą. Jau keletą metų tyrinėju baimę, nerimą ir stresą, ir nors žinios man suteikia galios, supratau, kad vien jų neužtenka. Juk niekada gyvenime neplaukioję žmonės nepuola skaityti knygų apie plaukimą, o po to nešoka plaukti per Lamanšo sąsiaurį, tikėdamiesi, kad be didesnių pastangų pasieks kitą krantą. Teoriškai suprasti, ką reikia daryti, yra gana paprasta. Sunkiausia – imti ir iš tiesų taip daryti. Atsistoti prieš tą bauginančią auditoriją, įlipti į lėktuvą, žengti į klasę, kurioje ginklu švaistosi paauglys, ir jausti harmoningą ryšį su savo baime. Šiuo keliu žengti nelengva, bet privalome tai padaryti, nes baimės kelias yra gyvenimo kelias.

Padėka

SHAKESPEARE'O PJESĖJE „VENECIJOS PIRKLYS" KARTĖLIO apimtas pinigų skolintojas Šailokas pagarsėja tuo, kad užsimano išpjauti vieną svarą mėsos iš jam skolingo pirklio Antonijaus. Parašęs šią knygą, aš manau, kad galėčiau paaiškinti Antonijui, kaip jaučiasi žmogus, kai jam atliekama tokia procedūra. Šis projektas man kainavo marias nervų ir nerimo, ir kartais rodėsi, kad lėtai ir skausmingai lupu šią knygą iš savo paties vidurių. Norėčiau, kad šios hiperbolės būtų vartojamos tik siekiant komiško efekto, tačiau šios knygos rašymas buvo sunkiausias mano atliktas darbas. Berašydamas aš kaskart puldavau prie antrajame skyriuje minimų aštuonių nerimo klaidų kaip prie šokoladinių saldainių dėžutės, kimšdamas vieną gardų kąsnelį po kito, nors galiausiai mane imdavo graužti kaltė ir nepasitenkinimo jausmas. Tikriausiai moksliškai tai būtų galima pavadinti „patyrimu savo kailiu". Nežinau, gerai tai ar blogai, bet išties jaučiu, tarsi į šią knygą būtų sudėtas svaras mano kūno mėsos.

Shakespeare'o kūrinyje Antonijui pavyksta išsisukti nuo visiškos pragaišties padedant geriesiems sąjungininkams, ypač jam padeda graži ir ori dama. Su šia dalimi galiu tapatintis ir aš. Man pačiam nebūtų užtekę nei drąsos pradėti, nei juo labiau išgalių baigti šią knygą be mano nuostabios merginos Libby Tucker

supratimo ir paramos. Kurpdamas šį rankraštį retkarčiais išties apkartindavau jai gyvenimą, tačiau ji manęs nepaliko ir padėjo man tapti geresniam. Už tai ir už daug kitų dalykų dovanoju jai savo amžiną meilę.

Taip pat esu be galo dėkingas savo mamai ir tėčiui, kurie rūpinosi manimi kaip išgalėdami. Visada žinojau, kad, norėdami man padėti, tiek vienas, tiek kitas nesudvejoję stotų prieš važiuojantį autobusą, ir savo padėkos už tai negaliu išreikšti žodžiais. Taip pat esu dėkingas Ginai, Lauren, Laurel ir Timui, kurie suteikė man beribę moralinę paramą, kai man jos labiausiai reikėjo. Zachas Dundas buvo mano biuro bendražygis, ir mano galva daugiau mažiau stabiliai laikėsi ant pečių, nes jis mane palaikė, juokino ir rengėsi išskirtiniu Viktorijos laikų kaubojaus stiliumi. Wilsonas Venderis ir Carissa Wodehouse begalę kartų regėjo, kaip aš, baimės užspeistas, suku ratus, ir už jų neišsenkančius pagalbos išteklius jiems priklauso ypatingų nuopelnų ordinai. Taip pat esu dėkingas Nigelui Jaquissui, Tomui Bissellui, Francescai Monga, Lizai Nagle, Vyjay'ai Shankar, Janette'ai Fletcher ir Anthony'iui Georgisui.

Leidykloje „Little, Brown and Co." man neįtikėtinai pasisekė, nes teko dirbti ne su vienu, o netgi su dviem talentingais redaktoriais: Tracy'iu Beharu ir Geoffu Shandleriu. Geoffas nusipelno išskirtinio pašlovinimo dėl dviejų priežasčių: pirmiausia dėl to, kad jis padėjo man išplėtoti šios knygos idėją, o antra, dėl to, kad net *gulėdamas ligoninėje* mėgino su manimi kalbėtis telefonu, kol žmona neišplėšė jam iš rankų ragelio. Taip pat noriu padėkoti Liesie'ai Mayer ir Alison Miller. O į „Trident Media Group"

agentūrą nuoširdžiausia mano padėka keliauja šaltų nervų superagentei Melissai Flashman, kuri ramino mano ezoterinius nuogąstavimus, išsprendė mano dilemas ir pakeldavo nuotaiką savo gąsdinančiai beribiu entuziazmu. Neįsivaizduoju, kaip žmonės rašo knygas be agentės Mel – aš to tikrai nerekomenduoju.

Galiausiai savo nemarų dėkingumą, meilę ir draugystę dovanoju profesoriui Emberiui ir visai komandai. Tikiuosi, kad galite manimi didžiuotis.

Rekomenduojama paskaityti

Baimė, nerimas ir stresas yra be galo plačios temos, tad nors mėginau į knygą „Kaip įveikti nerimą, baimę ir stresą“ sutalpinti gana daug naudingos informacijos, niekada nė nesvajojau pateikti išsamios apžvalgos. Skaitytojams, kurie norėtų nuodugniau patyrinėti mūsų aptartas temas, pateikiu trumpą naudingų ir patikimų šaltinių sąrašą.

Jeigu ieškote veiksmingo, tyrimais pagrįsto vadovo, kaip įveikti bendro pobūdžio nerimą ir fobijas, pradėkite nuo...

BARLOW, David H.; CRASKE, Michelle G. 2006. *Mastery of Your Anxiety and Panic: Workbook.* 4th ed. Oxford University Press.FORSYTH, John P.; EIFERT, Georg H. 2008. *The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety: A Guide to Breaking Free from Anxiety, Phobias, and Worry Using Acceptance and Commitment Therapy.*New Harbinger Publications.

Jei pageidaujate nuodugnesnių žinių, kaip susidoroti tik su nerimu ir dvejonėmis, pamėginkite paskaityti...

LEAHY, Robert L. 2006. *The Worry Cure: Seven Steps to Stop Worry from Stopping You.* Three Rivers Press.
LEJEUNE, Chad. 2007. *The Worry Trap: How to Free Yourself from Worry & Anxiety Using Acceptance & Commitment Therapy.* New Harbinger Publications.

Norėdami sužinoti visas smulkmenas apie migdolinį kūną ir baimės neurologiją, išmėginkite...

LEDOUX, Joseph. 1996. *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*. Simon & Schuster.

Jei ieškote smagaus ir išsamaus pasakojimo apie stresą, susiraskite...

SAPOLSKY, Robert M. 2004. *Why Zebras Don't Get Ulcers*. 3th ed.Holt Paperbacks.

Jei jums labiau patinka dvasingesni ir įžvalgesni baimės ir gyvenimo iššūkių tyrinėjimai, pabandykite...

CHODRON, Pema. 2000. *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times*. Shambhala Classics.

... arba išties beveik bet kurią neprilygstamos, neįkainojamos Pemos Chodron knygą.

Jeigu ieškote aiškaus vadovo, kaip įveikti pasirodymo nerimą ir scenos baimę, paskaitykite...

SALMON, Paul G.; MEYER, Robert G. 1998. *Notes from the Green Room: Coping with Stress and Anxiety in Musical Performance*. Jossey-Bass Publishers.

ESPOSITO, Janet E. 2005. *In the SpotLight: Overcome Your Fear of Public Speaking and Performing*. In the SpotLight.

Jei norite sužinoti visą gryniausią tiesą apie įtampą per sporto varžybas (ir nesibodite paskaityti apie tai knygą), paieškokite...

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. 2006. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 4th ed. Human Kinetics.

Jeigu ketinate kovoti prieš nusikalstamumą ar apsilankyti karo zonoje ir jums reikia susidaryti išsamesnį vaizdą, koks būna sąmonės atsakas mirtino susidūrimo metu, išmėginkite...

GROSSMAN, Dave; CHRISTENSEN, Loren W. 2008. *On Combat: The Psychology and Physiology of Deadly Conflict in War and in Peace*. Warrior Science Publications.

Jei norite sužinoti daugiau apie tai, kaip išgyventi esant nepaprastosioms padėtims, ištikus nelaimėms ir visokiausioms katastrofoms, susiraskite...

GONZALES, Laurence. 2004. *Deep Survival: Who Lives, Who Dies, and Why*. W. W. Norton.

RIPLEY, Amanda. 2008. *The Unthinkable: Who Survives When Disaster Strikes – and Why*. Crown.

Rodyklė

10 000 valandų taisyklė, 153
2004 metų Indijos vandenyno cunamis, 31-34, 41-44, 65-66
adrenalinas
fizinės užduotys ir, 172
neuropeptidas Y ir, 141
propranololas ir, 68, 221-22, 226-27
susirėmimo, sprukimo ar suakmenėjimo reakcija ir, 37-43, 81-82, 168
televizijos viktorinos ir, 198, 200
agorafobija, 60i
akademinio pasaulio pažibos, 188-87
akimirksninis išmokimas ir migdolinis kūnas, 62
akrofobija, 101, 110-15
Aldrinas, Buzzas, 336
Angellas, Rogeris, 241
antidepresantai, 21, 100
Antrasis pasaulinis karas, 122-29, 193, 298-99, 316
apatija ir elgesys krizės metu, 300-303
aplinkos įtaka, 79-80
„Apollo 13", 336
Appelis, Johnas, 127
arachnofobija, 59, 62
Archipovas, Vasilijus, 16-19, 20, 27, 329
ardymas, 258
Armstrongas, Neilas, 22-23
Aronsonas, Joshua, 185
Artwohl, Alexis, 303
asmeninės vertybės, 345-46
Atėnų olimpinės žaidynės (2004), 223
atmintis
baimės prisiminimai, 185-90
būsenos sužadinama atmintis, 198-99
Claparède tyrimas ir, 57-58
darbinė atmintis, 187-88
elgesys krizės metu ir, 305-306
migdolinis kūnas ir, 58-60, 62-63, 66, 305
televizijos viktorinos ir, 182-85
atsiliepimai ir patirtis, 153, 154
atsiskaitymo darbų nerimas, 185-88, 340, 348-49
atsparumas, 144-47
atsparumo treniruotės, 144-47
bailumas, 290-93, 296-97, 299
baimė
programos „Mercury" misija „Faith 7" ir, 333
2004 metų Indijos vandenyno cunamis ir, 31-34, 41-44, 65-66
apibrėžimas, 47
atmintis ir, 63-65, 67-68
baimės mokymasis, 62-65
baimės sąlygojimas, 45-51, 57-65, 68, 94-95
evoliucija ir, 36-38, 55, 62, 97, 206-207, 289-90
genetinis paveldas ir, 79-81, 347
iškreiptas mąstymas ir, 88-89, 105
jaudulys ir, 84-85
kliūtis sėkmei, 70
malšinimas pasitelkiant ekspoziciją, 94-101, 113-15, 227-23, 340-42, 347
migdolinis kūnas ir, 44, 49-57, 60-62, 67-70, 77-79, 85, 96-97, 113, 206, 208-209, 340, 342

mūšis ir, 290-99
naujausi tyrimai, 25-26
oro linijų pilotai ir, 188-96
palyginimas su nerimu, 77-79
palyginimas su stresu, 120-121
pavojus ir, 20, 36-37, 47, 70, 89, 98-99, 171
pirmykštės baimės, 60-64, 79-80, 96-97, 101
racionalus mąstymas ir, 170-79
rizikos įvertinimas ir, 176-79
sąmoningumas ir, 101-10, 340, 347-49
santykio keitimas su, 25-27, 49-57, 67, 70, 93-94, 106-107, 110, 113-15, 233-37, 336-37, 345-46
savitvarda ir, 67, 115
susirėmimo, sprukimo ar suakmenėjimo reakcija, 38-44, 46-51, 77-81, 168, 239, 295, 302-303, 308, 315
susitaikymas su, 107-10, 238, 345-46, 348-49
suvokimo iškraipymai ir, 303-10, 326-27
šiuolaikinis gyvenimas ir, 20-22, 70, 89-90
vengimas ir, 23, 91-94, 277, 340-41
viktorinos ir, 167-68, 198-202, 205
Taip žr. nerimas; užsikirtimas nuo įtampos; scenos baimė; stresas
baimės atsakas, 36-37, 53, 314
baimės panaikinimas
ekspozicija baimėms ir, 94-101, 113-15, 227-33, 340-42, 347
hipochondrija ir, 79
jaudulys ir, 84-85
kliudymas, 77, 101
vaistai ir, 100-101
humoras ir, 159, 342-44, 348-49
baltymų sintezė, 68
Barlow'as, Davidas, 98-99, 108, 344
Barsky, Arthuras, 72, 73, 114-15
Baumeisteris, Roy, 207-208, 256, 258i, 260-61
Behar, Evelyn, 83-84, 90, 108, 340, 341
Beilock, Sian, 187-88, 243, 258
„Bell Telephone", 144-45
Bensonas, Kennethas, 285-88
benzodiazepinas, 100
beta blokatorius, 221-27
„Beverly Hills Supper" klubo gaisras, 302
Birdas, Larry, 253-56, 276, 276i
Blantonas, Thomas, 19
Blascovichius, Jimas, 208-209
Blassas, Steve'as, 240-46, 249-52, 260-61, 269, 276-82,
blykstės efektas, 79
Boggsas, Wade'as, 263-64, 265, 266
Borkovecas, Tomas, 83, 85
Bourke, Joanna, 291
Brady, Tomas, 212, 244-45
Bryantas, Kobe, 22, 272, 329
Brouhardas, Rodas, 159-60
Buckneris, Billas, 244-45
Buda, 102-105, 110
Burke, Edmundas, 171
Butler, Jennifer, 207
Cafferata, Hectoras, 284-90, 320
Cannonas, Walteris, 38
Cantrilas, Hadley, 174-76
Carnegie, Andrew, 321
Carras, Thomas, 188
Christensen, Loren, 311
Christy, Nancy, 198
Ciceronas, 214
Claparède, Édouardas, 57-59
Colemanas, Terry, 216
Cooperis, Gordonas, 329-36
Cowardas, Noelis, 215, 275
Crane'as, Stephenas, 290
Craske, Michelle, 80-81, 88-89, 93, 101, 235
Crowley, Richardas, 278-82
Čangdzino tvenkinio mūšis (Korėjos karas), 285-89, 320

d-cikloserinas, 100-101, 341
Damasio, Antonio, 172
darbas, 131, 134-39, 144-47
darbinis stresas, 132, 134-39, 144-47
Darwin, Henrietta, 73-74
Darwinas, Charlesas, 36-37, 53, 73, 314
Davidsonas, Richardas, 295-96
Davisas, Michaelas, 62, 90, 100-101
dėmesingumas. *Žr.* mąstymas
dėmesio nukreipimas, 235-37, 260-62, 216
dėmesys
  nerimas ir, 255-61, 339-40
  profesionalus sprendimų priėmimas ir, 151-53
depresija, 21
didvyriškumas, 184, 322-28
Didžiosios J asmenybės tipas, 143, 161
DiMaggio, Joe, 274
Dodsonas, Johnas, 171-72, 226
Donohue, Jackas, 237
Dozier, Rushas W., 62, 64
drąsa, 291-98, 321-29
drovumas, 207-208
Dugas, Michelis, 82
Dweck, Carol, 346-47
Eaglemanas, Davidas, 305
Ecclesas, Davidas, 154, 316
Eckersley, Dennisas, 268-71, 274, 276-77
eksperimentai su mintimis apie baltąsias meškas, 85-86
eksperimentas su mažuoju Albertuku, 64-65
ekspertai, 151-53, 176
eksplicitinės stebėsenos teorija, 256-60
Emmonsas, Mattas, 221-26
emocijos
  baimės sąlygojimo tyrimai ir, 46-48, 68
  jaudulys ir, 84-84
  kalbėjimo ar rašymo terapija ir, 339-40
  lytis ir nerimas ir, 176-79
  nerimas dėl atsiskaitomųjų darbų ir, 188
  nesugebėjimas kontroliuoti, 23, 85-88
  treniravimasis streso sąlygomis ir, 197-98
erdvėlaivio „Challanger" katastrofa, 66
Ericssonas, Andersas, 151-54, 161, 218
esama akimirka, 101-102, 262, 336, 339-40
evoliucija
  baimės mokymasis ir, 62
  išgyvenimas ir, 36-38, 55, 97, 289-90
  scenos baimė ir, 206-207
„Faith 7" (programos „Mercury" misija), 331-37
Fanselow, Michaelas, 38, 45, 65, 94-97
Farley, Frankas, 141-43
Faulkneris, Williamas, 339-40
Finlay, Frankas, 216
Fitzgerald, Ella, 214
fobijos, 79-80, 97, 101
Forsteris, Danny, 110-15
Franklis, Viktoras, 159
Fry, Stephenas, 20
Fulleris, Gavinas, 180-85
fundamentalioji atribucijos klaida, 274
Gammonsas, Peteris, 263-64
Gandhi, Mohandas, 237-38
garbės ordinas, 284, 289
Gazzaniga, Michaelas, 45
gebėjimas išnaudoti lemtingą akimirką
  Adamas Vinatieri ir, 265
  Dennisas Eckersley ir, 268-71, 274, 276-77
  iššūkis ir, 275-76
  Kobe Bryantas ir, 329
  Larry, Birdas ir, 329
  nepagrįstumas, 271-74
  pasitikėjimas savimi ir, 274-75
  Steve'as Blassas ir, 240-41, 243-46, 249, 276-82
  Taip pat žr. savitvarda
genas 5-HTT, 142i
genetinis paveldas, 79-81, 347
Gibsonas, Kirkas, 269
Gilovichius, Thomas, 232
gyvatės, 40, 60-62, 63-64, 96-97, 101

Gladwellas, Malcolmas, 153
Glennas, Johnas, 334-36
glosofobija, 206-209
Gmelchas, Geroge'as, 264-65
Gray, Robas, 243, 255, 258, 260, 261, 272
Greenas, Shawnas, 278
greitosios pagalbos medikai, 159-61
grėsmės, 20-21, 62, 176-79, 187-88
Grossmanas, Dave'as, 292i, 310-16, 320, 338
Hayesas, Stevenas, 106-10, 238, 245-46
Haynesas, Alas, 191-97
Hallas, Peteris, 216
Hatfieldas, Bradley, 221, 258
Henepola Gunaratana, Bhante, 102-106, 110
Henman, Linda D., 156
Herbertas, Frankas, 171
hipochondrija, 71-76, 79, 82, 83, 114, 114-15, 341
hipokampas, 59
Hortonas, Alexas, 296-97, 312
House'as, Tomas, 247-249
Howardas Ronas, 336
humoras, 156-61, 336, 342-44, 282, 348-49
Yerkesas, Robertas, 171-72, 226
įgūdžių reikalaujančios užduotys, 225i, 252, 258
įgūdžių reikalaujanti veikla, 208
įkaitų dramos, 137-39, 323-27
implicitiniai prisiminimai, 60
informacijos perkrova, 90
instinktai, 148-55, 307-10, 314-15
intelektas, 346-47
internetas, 71-72, 74-76, 88
interoceptinė ekspozicija, 98-99
intuicija, 148-54, 171, 288
įpročiai, 129-30, 262-68, 277
Irako karas, 296-97
įsigalvojimas, 260-61
įsivaizdavimas, 266-68
išgyvenimas, 20-21, 36-38, 55, 97, 289-90, 311, 316-20
išgyvenimo, išvengimo, pasipriešinimo ir pabėgimo pratybos (IIPP), 140
išsėtinė sklerozė, 72
iššūkis, 144-45, 153, 275-76
įtampa, 119, 188, 196
Taip pat žr. užsikirtimas nuo įtampos; stresas
Jamesas, Lebronas, 272
Jamesas, Williamas, 89
jaudulys, 23, 84-88, 105, 217-21, 340
Taip pat žr. nerimas
JAV karinis rengimas, 147-48, 311-12, 316-20
Jenningsas, Kenas, 170, 198-200, 202-205
Jesselas, George'as, 206
Jeteris, Derekas, 244-45, 246, 217-74
Jewettas, Trentas, 282-83
Johnsonas, Danielis, 303
Jong-su, Kimas, 221, 226
Jordanas, Michaelas, 153, 244-45, 246, 274
Jordanas, Patas, 251
jusliniai iškraipymai, 303-304, 326-27
karas
artilerijos bomardavimas ir, 125-28
karo belaisviai ir, 155-59
narsa ir bailumas ir, 290-99
nepaprastas pasirodymas papuolus į priešo ugnį ir, 284-90
psichologinis Blico poveikis, 122-26, 126
Taip pat žr. atskirus karus
karo belaisviai, 155-59
karo veteranai
nepaprastas pasirodymas papuolus į priešo ugnį, 284-90
potrauminio streso sutrikimas ir, 66, 155-56
stresas ir, 125-29
karoši (darbinis stresas), 132i
Keating, Zoe, 209-12, 217-21, 226, 227-33, 238-39
Keller, Helena, 143
Kendleris, Kennethas, 79-80, 81

Ketovas, Riurikas, 17
kiberchondrija, 76
Kierkegaardas, Sørenas, 94
Kiseris, Larry, 118-19
klaustrofobija, 60i
Kleinas, Gary, 148-51, 153-55, 161
Klingeris, Davidas, 304
Knoblauchas, Chuckas, 246-47, 260
kontrolė
 biologinė, 38-39
 minčių ir emocijų, 23, 85-88
 nerimas ir, 81-83, 114-15, 125-33, 341-42, 348-49
 prietarai ir, 264-66
 stresas ir, 125-33, 144-145
 vidinis lokusas, 133, 143, 147, 334
Korėjos karas, 284-90
kortizolis, 120-21, 140-41
kraujagyslės, 38, 38i
krizės, 299-303, 305-20, 334, 339-40
Kubos raketų krizė, 11-19, 20
Kummerfeldtas, Peteris, 316-20
kvėpavimas, 39, 86i, 198, 315, 338
Lanceley, Frederickas, 137-39
Lasorda, Tommy, 247
Leachas, Johnas, 299, 300-302, 314, 315
Leahy, Robertas, 21, 82, 89, 341
LeDoux, Josephas, 44-51, 59, 68, 91
Legleris, Davidas, 202
lėktuvų katastrofa Teneriféje, 302-303, 308-309, 320
Lewisas, Michaelas, 265-66
liaukis, apmąstyk, apžvelk, susiplanuok modelis, 319-20
lyčių skirtumai, 79-81
Liebermanas, Matthew, 105-106, 339-40
Lyle'as, Danielis, 321
Livingstone'as, Davidas, 41
Loftas, Robertas, 190
logika. *Žr.* mąstymas
Londonas, Anglija
 Blicas, 122-26, 159
 gaisras metro stotyje, 300-302
Maddenas, Johnas, 93
Maddi, Salvatore, 144-47
Manchesteris, Williamas, 125
Marshallas, S.L.A., 292-97, 298, 311
Martinas, Rodas, 158, 342
masinė isterija, 299-300, 300i
mąstymas
 baimė mūšio lauke ir, 290-91
 elgesys krizės metu ir, 307-10
 emocinių procesų smegenyse tyrimai ir, 46-47
 IIPP treniruotės ir, 140
 įsigalvojimas, 260-61
 iškreiptas mąstymas ir, 88-89, 105
 migdolinis kūnas ir, 51-57, 171, 197-98
 nerimas ir, 77, 83-85, 172
 rizikos įvertinimas ir, 176-79
 sąmoningumas ir, 101-10, 340, 347-49
 scenos baimė ir, 231
 skrydžių valdymas ir, 136
 stresas ir, 120
 užsikirtimas nuo įtampos ir, 249, 258
 viktorinos ir, 166, 205
Matthewsas, Geraldas, 275
mažosios j asmenybės tipas, 143-144
McCainas, Johnas, 156
McEwenas, Bruce'as, 132
meditacija, 198, 340
mentalinis vaizdinys, 280
migdolinis kūnas
 akistata su baime ir, 113, 340-42
 atjungimas/pažeidimas, 54, 172
 atmintis ir, 58-63, 66, 305
 baimės palyginimas su nerimu ir, 77-79
 gąsdinančių dirgiklių formos ir, 55-57, 96-97
 indelis į baimę, 49-51
 kaip neuroninis baimės valdymo centras, 44, 85
 mąstymas ir 51-57, 171, 197-98
 nepageidaujamos baimės ir, 67, 68
 nepriklausomos juslių sąsajos 51-54, 347

NMDA ir, 100-101
pavojus ir, 51, 53-54, 57, 67
pirmykštės baimės ir, 60-62
priekakčio žievė ir, 96-97, 105-106, 159, 231
santykis su baime ir, 49-57, 70
scenos baimė ir, 206, 208, 209
spontaniškas baimių atsinaujinimas ir, 94-97
susirėmimo, sprukimo ar
suakmenėjimo
reakcija ir, 51, 295
Milleris, Dennisas, 170
Millsapsas, Woodraw, 293
Mineka, Susana, 63-64
Mirganas, Williamas, 307
modelio atpažinimas, 150-152
Montana, Joe, 262i
Morganas, Andy, 140-41
Moro refleksas, 60
motyvacija ir stresas, 121-122, 277
Murphy, Lawrence'as, 132
Murphy, Shane'as, 260-61, 266
mūšis
baimė ir, 290-99
savitvarda ir, 284-90, 291
žudymas ir, 288-89, 292-93
Taip pat žr. karas
muzikinis pasirodymas, 209-12, 217-21, 226, 227-39
narai, 307-309
neigiamos mintys, 278-80
neigiamos pasekmės, 84, 88-89
nemiga, 83
nepaprastosios padėtys. *Žr.* krizės
nepavojingi dalykai, 63-65
nerimas
apibrėžimas, 47
autoriaus patirtis su, 24-26, 348-49
dėmesys ir, 255-261
didvyriškumas ir, 327-28
egzaminuojami studentai ir, 185-88, 339-40
genetinis paveldas ir, 79-81
hipochondrija ir, 72-73, 76
iškreiptas mąstymas ir, 88-89, 105
jaudulys ir, 23, 83-88, 340
kaip sveikatos sutrikimas, 21
kvėpavimas ir, 86i, 198, 315, 338
mąstymas ir, 77, 83-85, 172
netikrumo jausmas ir kontrolės stoka ir, 81-83, 114-15, 125-33, 341-42, 348-49
optimalus nerimo lygis, 171-72, 226
palyginimas su baime, 77-79
palyginimas su stresu, 120-121
paūmėjęs dėl netinkamų įveikimo strategijų, 23, 217-21
priekakčio žievė ir, 77, 91
sąmoningumas ir, 101-10
šiuolaikinis gyvenimas ir, 20-22, 70, 89-90
vengimas ir, 23, 91-94, 277, 340-41
Taip pat žr. palūžimas nuo įtampos; baimė; scenos baimė; stresas
nerimo sutrikimai, 93, 341
neuropeptidas Y, 140-41, 161
netikrumo jausmas
hipochondrija ir, 72-73, 82, 83, 114-15, 341
nerimas ir, 81-83, 114-15, 125-33, 341-42, 348-49
prietarai ir, 364-65
rizikos mėgėjai ir, 143, 334-36
stresas ir, 125-33
Nicklausas, Jackas, 266
Nietsche, Friedrichas, 345-346
NMDA (N-metil-D-aspartatas), 100-101
normalumo šališkumas, 300
Normanas, Griegas, 260-61
Nortridžo (Kalifornija) žemės drebėjimas, 94-95
Norwoodas, Scottas, 244-45
Nowitzkis, Dirkas, 272
nuopuoliai, 242, 250-51, 260-61
nuspėjamumas, 126-28, 130
obsesinis kompulsinis sutrikimas, 93, 262-63, 265

Ochsneris, Kevinas, 86, 342
ofidofobija, 96-97
Ogasas, Ogi, 165-70, 181-84, 188, 196-205, 235
Olivier, Laurence'as, 215-16, 226, 232, 238, 243, 275, 294i
optimalus nerimo lygis, 171-72, 226
panaikinimas. *Žr.* baimės panaikinimas
panika, 317-19
panikos priepuoliai, 106-107
Panter-Downes, Mollie, 123
pasirodymo nerimas
  beta blokatoriai ir, 221, 226-27
  muzikinis pasirodymas ir, 210-11, 229, 233, 235
  palyginimas su užsikirtimu, 225i
  perregimumo iliuzija ir, 231-32, 342
  publikos sudėtis ir, 206-209, 229-31
  sekinantis ir stiprinantis požiūris, 233-34
  sportinis pasirodymas ir, 241-43, 264, 303-305
  teatrinis pasirodymas ir, 216
  Taip pat žr. scenos baimė
pasiruošimas, 308-10, 315, 320, 339-40
pasitikėjimas savimi, 274-75, 334, 344
patirtis, 149-55, 171
Pattonas, George'as, 292
Pavarotti, Luciano, 214
pavojus
  baimė ir, 20, 36-37, 47, 70, 89, 98-99, 167
  gąsdinančių dirgiklių formos ir, 55
  įkaitų dramos ir, 138
  karas ir, 123, 125, 129, 289, 290-97
  migdolinis kūnas ir, 51, 53-54, 57, 67
  pirmykštės baimės ir, 62
  rizikos įvertinimas ir, 176-77
  susirėmimo, sprukimo ar suakmenėjimo reakcija ir, 44, 303
  šiuolaikinis gyvenimas ir, 89
Pekino olimpinės žaidynės (2008), 221-25
penketukas, 130-31
Perezas, Yorkis, 263
perklausos, 217, 220, 228
pervertinimas, 233-34, 342
Phelps, Elizabeth, 234, 342
piktnaudžiavimas kvaišalais, 23
Pirmasis pasaulinis karas, 127-28
pirmykštės baimės, 60-64, 79-80, 96-97, 101
Pittmanas, Rogeris, 67-68
policijos susišaudymai, 303-307
policininkų rengimas, 310-14
potrauminio streso sutrikimas ir, 66, 155-56
pozityvus mąstymas, 90
požievinis klausos centras, 48-49
pratybos, 153, 217-20, 339-40
  Taip pat žr. treniruotės
priekakčio žievė, 77, 91, 96-97, 105-106, 159, 231
prietarai, 179, 263-68
programos „Mercury" astronautai, 329-37
propranololis
  adrenalinas ir, 68, 221, 226-27
  baimės prisiminimai ir, 67-68
protas
  ir baimė, 36, 37, 54-57
  Taip pat žr. mąstymas
psichologinis lankstumas, 136-39
publikos sudėtis, 206-209, 229-31
Purcellis, Edas, 274
Quarantelli, E. L., 300i
racionalus mąstymas, 170-79
Raderstorfas, Scottas, 31-34, 41-44, 65-66
ramybė. *Žr.* savitvarda
Ravizza, Kenas, 262
Recordsas, Williamas, 192
Reese'as, Nedas, 134-37, 138
rega, 38-39, 304-305
Ripley, Amanda, 303
ryšys su padėtimi, 188-96
ritualai, 262-68
rizikos įvertinimas, 176-79
rizikos mėgėjai, 141-44, 334-36
Roemer, Lizabeth, 85

Rooseveltas, Franklinas, 25-26
Rubinsteinas, Arthuras, 235
Rugsėjo vienuoliktosios įvykiai, 177-80, 300
Russellas, Bertrandas, 171
Russellas, Billas, 214, 238, 243
Rutteris, Bradas, 170, 198-202
Salmonas, Paulas, 218-20, 232-37
sąmoningumas, 101-10, 340, 347-48
Sapolsky, Robertas, 121
Sasseris, Mackey, 246, 247, 260
SAT testai, 181i
Savaranskaja, Svetlana, 19
savikliova, 133
savistaba/ryšys su užsikirtimu, 255-62, 275
Savitsky Kennethas, 232
Savitskis, Valentinas, 11-19, 20
savitvarda
programos „Mercury" misija „Faith 7" ir, 331-37
baimė ir, 67, 115
elgesys krizės metu ir, 299
genetinis paveldas ir, 79-81
įkaitų dramos ir, 323-327
mūšis ir, 284-90, 291
oro linijų pilotai ir, 192-96
skubi medicininė pagalba ir, 118-19
sportinis pasirodymas ir, 212, 240-41, 268-71
televizijos viktorinos ir, 205
Vasilijus Archipovas ir, 16-19, 329
visuotinis susižavėjimas, 22-23
Saxas, Steve'as, 247, 275-76
Scalea, Thomas, 116-121, 139, 149-54
scenos baimė
muzikinis pasirodymas ir, 209-12, 217-21, 226, 227-39
sportinis pasirodymas ir, 212-14, 221-27, 234
teatrinis pasirodymas ir, 20, 215-16, 226
viešas kalbėjimas ir, 206-209, 231, 237-38
Taip pat žr. užsikirtimas nuo įtampos; pasirodymo nerimas
Schirra, Wally'is, 333
Seinfeldas, Jerry'is, 206
Selye, Hansas, 121
Simon, Carly, 237
skraidymas
programos „Mercury" misija „Faith 7", 329-37
lėktuvų katastrofa Tenerifėje, 302-303, 308-309, 320
piloto situacijos suvokimas ir, 188-96
rizikos įvertinimas ir, 177-78
sraigtasparnių pilotų atranka, 316
skrydžių valdymas, 133-37
skubioji medicininė pagalba, 116-21, 138-39, 159-61
Sledge, E. B., 125
Slovicas, Paulas, 176-78
Smallas, Abneris, 290-91
smegenėlės, 258
smegenų sąstingis, 191i
smegenų žievės klausos sritis, 48
Smithas, Jackie, 256
Smithas, Larry, 288
Smithas, Ronaldas, 276
socializacija, 81
sovietų sąjungos povandeniniai laivai, 11-19, 10
Spate'as, Clive'as, 180-81
sportas. *Žr.* sportinis pasirodymas
sportinis pasirodymas
savitvarda ir, 212, 240-41, 268-71
scenos baimė ir, 212-14, 221-27, 234
užsikirtimas nuo įtampos ir, 225i, 243-61, 268-77
sprendimų priėmimas
dėmesys ir, 151-53
instinktai ir, 149-55, 307-10, 314-15
intuicija ir, 149-55, 171
modelių atpažinimas ir, 150-152
stresas ir, 147-55
nerimas ir, 172

sprendimų priėmimas spaudžiant įtampai, 188-96
„Statom aukščiau“ (televizijos laida), 110-15
stebėsena, 255-62, 275
Steele, Claude, 185
stereotipų grėsmė, 187-88
Stevenson, Courtnee, 130-31
Stevensonas, Mike'as, 130-31
stichinės nelaimės, 299-303
Stockwellas, Danielis, 321-29
Streisand, Barbara, 214-15
stresas
apibrėžimas, 47
atsparumas, 139-41, 142i
atsparumo treniruotės ir, 144-47
darbas ir, 132, 134-39, 144-47
įkaitų dramos ir, 137-39
įveikimas humoro pagalba, 156-61, 336, 342-44, 348-49
kaip sveikatos sutrikimas, 21
karo veteranai ir, 125-29
kontrolė ir, 125-33, 144-45
motyvacija ir, 121-22, 277
naujausi tyrimai, 25-26
netinkamos įveikimo strategijos, 27, 217-21
netikrumo jausmas ir, 125-33
oro linijų pilotai ir, 188-96
palyginimas su nerimu, 120-21
penketukas ir, 130-31
rizikos mėgėjai ir, 141-44
skrydžių valdymas ir, 133-37
skubi medicininė pagalba ir, 118-20, 159-61
sprendimų priėmimas ir, 147-54
suvokimo iškraipymai ir, 303-10, 326-27
Vietnamo karo belaisviai ir, 155-59
Taip pat žr. nerimas; užsikirtimas nuo įtampos; baimė; scenos baimė
studentai, 90, 185-88
studentų testavimas, 185-88, 339-40
suakmenėjimas, 39-41, 44, 46, 51, 302-303, 315
sulėtėjęs laikas, 304, 305
susirėmimo, sprukimo ar suakmenėjimo reakcija
adrenalinas ir, 38, 39, 41, 42, 81, 168
baimė ir, 38-44, 77, 81
migdolinis kūnas ir, 51, 295
narai ir, 308-309
scenos baimė ir, 239
suakmenėjimas ir, 39-41, 44, 46, 51, 302-303, 315
susitaikymo ir pasišventimo terapija (APT), 107-10, 238, 345-49, 348-49
suvokimas, 125-26, 133, 136-39, 160-61, 303-10, 326-27, 342-44
sveikas protas, 174-76
šaltakraujiškumas. *Žr.* savitvarda
šaudymas, 221-27, 286-88, 303-307, 311-12, 315
šiuolaikinis gyvenimas ir baimė, 20-22, 70, 89-90
šokėjai ant ledo, 153
Šventos Elenos ugnikalnio išsiveržimas, 300
Tayloras, Johnas, 214
Tayloras, Selwynas, 321
Taip pat žr. mąstymas
Tanceris, Billas, 88
Tanneris, Chuckas, 281
Teasdale, Sara, 75i
teatrinis pasirodymas, 20, 215-16, 226
televizijos viktorinos
„Dvidešimt vienas“, 202
„Grand Slam“, 168-70, 179-84, 188, 196-205
„Jeopardy!“, 170, 198-200, 202
„Kas nori tapti milijonieriumi?“, 165-70, 171, 181, 188, 198-99, 201-205
adrenalinas ir, 198-200
atmintis ir, 182-85
užsikirtimas nuo įtampos ir, 167-68, 184-88, 225i, 243
terapija
fobijos ir, 97

interoceptinė ekspozicija ir, 98-99
kalbėjimo arba rašymo terapija, 339-40
vaistai nuo nerimo ir, 100
nerimo sutrikimai ir, 93
priešinimasis, 262
sportinis pasirodymas ir, 278
susitaikymo ir atsidavimo terapija, 107-10, 238, 345-46, 348-49
tikslios motorinės funkcijos, 226-27
Tolstojus, Levas, 85-86
Traig, Jennifer, 72-73
treniruotės
atsparumo treniruotės, 144-47
elgesys krizės metu ir, 310-20, 334, 339-40
emocijos ir, 197-98
nesiblaškymo treniruotės, 235-37
Trumanas, Harry, 289
Twenge, Jean, 90
ugniagesiai, 148-49
uraganas Katrina, 300
užsikirtimas nuo įtampos
ritualai bei įpročiai ir, 129-31, 262-68, 277
savistaba ir, 255-62, 275
sportinis pasirodymas ir, 225i, 243-61, 268-77
Taip pat žr. nerimas; scenos baimė
televizijos viktorinos ir, 167-68, 184-88, 225i, 243
trumpalaikė atmintis ir, 184-88
tikrumo jausmas. *Žr.* netikrumo jausmas
vairavimas, 177-78
vaistai ir baimės panaikinimas, 100-101
vaistai nuo nerimo, 21, 100
vaizduotė, 278-80
vamzdinis matymas, 305
Vanderjagtas, Mike'as, 20
Venanzi, Geraldas, 156-58
vengimas, 23, 91-94, 277, 340-41
Verducci, Tomas, 272
Vernonas, Philipas, 123
vidinis dėmesys, 255-61, 339-40
vidinis kontrolės lokusas, 133, 143, 147, 334
Vieira, Meredith, 165-68
viešas kalbėjimas, 206-209, 231, 237-38
Vietnamo karas, 155-59
Vinatieri, Adamas, 265-66
Virdonas, Billas, 250
Vonn, Lindsey, 266
Wagneris, Honusas, 263
Watsonas, Johnas B., 64-65
Wattsas, André, 235
Wegneris, Danielis, 258
Weingartenas, Gene'as, 74
Wellesas, Orsonas, 172-76
Wigramas, Lionelis, 298-99, 315
Wohlersas, Markas, 278
Wolfe, Tomas, 329-31, 334
Woodas, Leonas, 253-56
Woodsas, Tigeris, 237, 276
žemės drebėjimai, 94-95
žiurkės ir tyrimai, 45-46, 48-49, 53
Žmogaus veiklos laboratorija, 151-52, 154, 316
žmogiškas ryšys, 295-97
žmonės, kaip aukos, 311
žmonės, kaip grobuonys, 311
žodiniai nurodymai, 234
žudynės Virdžinijos politechnikos universitete, 41

Clark, Taylor
Cl-21 Kaip įveikti nerimą, baimę ir stresą / Taylor Clark ; iš anglų kalbos vertė Albinas Šorys. – Vilnius : Sofoklis, 2015. – 368 p.
ISBN 978-609-444-138-7

Knygos autorius kruopščiai išanalizavo daugybę duomenų ir pažangiausių mokslinių tyrimų, kad paneigtų plačiai paplitusius mitus ir paaiškintų, kodėl vieni žmonės atlaiko kasdien patiriamą spaudimą, o kiti suklumpa. T. Clarkas parodo, kaip baimę, nerimą ir stresą paversti naudingu sąjungininku pakeliui į sėkmę ir pasitikėjimą.

UDK 159.944.4+159.964:159642

Taylor Clark
Kaip įveikti nerimą, baimę ir stresą

Iš anglų kalbos vertė *Albinas Šorys*
Redagavo *Danguolė Vanagaitė*
Viršelio dailininkė *Milena Grigaitienė*
Maketavo *Signė Šeiniūtė*

Tiražas 1500 egz.
Leidykla „Sofoklis"
Klaipėdos g. 7A, LT-01117 Vilnius
info@sofoklis.lt

Spausdino UAB „Spauda"
Laisvės pr. 60, LT-05120 Vilnius
www.spauda.lt

Dėl nervinės įtampos imame užsikirsti per darbo pokalbius, susikertame per egzaminus, netenkame kantrybės transporto spūstyse. Dėl artėjančio pristatymo keletą savaičių kankina nemiga, nes nepaliaujamai būgštaujame, kad kas nors gali nepavykti. Net aklas pasimatymas gali sukelti nerimo priepuolį. Kodėl daug dalykų mums kelia siaubingą baimę? Kodėl vieni žmonės ištveria stresą lengvai, tarsi jų nervai būtų geležiniai, o kitus jis sugniuždo?

Knygos autorius Taylor Clark, remdamasis pažangiausių tyrimų duomenimis apie baimės neurologiją, siūlo atsakymą į šiuos klausimus. Jis pateikia daugybę istorijų apie žmones, kurie išliko tvirti ir ramūs ypač sudėtingose situacijose. Kariai narsiai eina į mūšį, gaisrininkai skuba į degantį pastatą, gydytojai nesutrinka išvydę siaubingas traumas... Autorius patvirtina – tai nereiškia, kad jie nejaučia nerimo ir baimės. Priešingai – jie pasinaudoja šiomis emocijomis.

T. Clark parodo, kaip baimę, nerimą ir stresą paversti naudingu sąjungininku pakeliui į sėkmę ir pasitikėjimą.

www.sofoklis.lt

